The NEWLY REVISED AND UPDATED EDITION of the classic bestseller, with OVER ONE MILLION COPIES SOLD

SHAKTI GAWAIN

WITH LAUREL KING

LIVING IN THE LIGHT

A GUIDE TO PERSONAL AND PLANETARY TRANSFORMATION

TRAIȚI T N E LUMINA

TRAIȚI LUMINA

Un ghid pentru transformarea personală și planetară

Shakti Gawain

cu Laurel King

EDITURA NATARAJ

O DIVIZIUNE DE

BIBLIOTECA LUMIALĂ NOUĂ
NOVATO , CA 94949

4

rwwj

Nataraj Publishing

A Division of

Biblioteca Lumii Noi

14 Pamaron Way

Novato, CA 94949

Ediție revizuită ©1998 Shakti Gawain și Laurel King

Ediția originală ©1986 Shakti Gawain și Laurel King

Copertă: Nicholas Wilton

Design copertă: Michele Wetherbee

Fotografie copertă din spate: Max O'Neill

Toate drepturile rezervate.

Datele din Biblioteca Congresului în publicație

Gawain, Shakti, 1948 -

Trăind în lumină: un ghid pentru

transformarea personală și planetară / Shakti Gawain, cu Laurel King. — Complet rev.

și actualizat.

p. cm.

ISBN 1-57731-046-2 (lucrare alk.) I. Autoactualizare (Psihologie).

2. Meditația. I. Regele, Laurel. II. Titlu.

BF637.S4G392 1998 98-38364

158. 1 — dc21 CIP

Prima tipărire, septembrie 1998

Tipărit în Canada pe hârtie fără acid

ISBN 1-57731-046-2

Distribuit către comerț de către Publishers Group West
10 9 8 7 6 5 4 3 2 1

Această carte este dedicată

la înțelepciunea din noi toți.

Mulțumiri

Aș dori să-i mulțumesc lui Laurel King pentru ajutorul acordat cu ediția originală a acestei cărți. Apreciez Lora O'Connor pentru numeroasele ei sugestii valoroase și sprijinul general în crearea acestei ediții revizuite. Îi sunt foarte recunoscător Becky Benenate, editorul meu pentru ediția revizuită, pentru tot ajutorul acordat și mai ales pentru disponibilitatea ei de a lucra cu programul meu și de a realiza un miracol al timpului! Mulțumim lui Katherine Dieter pentru contribuția ei și lui Marc Allen pentru sprijinul său permanent. Kathy Altman, ca întotdeauna, și-a adus ideile și energia la proiect. Jim Burns, mulțumesc pentru dragoste și încurajare. Cel mai mult le mulțumesc cititorilor mei, a căror dragoste și apreciere a fost inspirația și răsplata mea.

Cuprins

Prefața autorului la ediția revizuită I
Introducere 4

Prima parte – Principiile
1 — Un nou mod de viață 27
2 — Puterea superioară din noi 33
3 — Intuiția 37
4 — A deveni un canal creativ 44
5 — Explorându-ne multele sine 55
6 — Lumea ca oglindă a noastră 63
7 — Spirit și formă 75
8 - Bărbatul și femeia în 86 de ani
9 — Bărbați și femei 98
10 — Est și vest: o nouă provocare 108

Partea a doua — Trăirea principiilor
11 — Încredere în intuiție 115
12 — Sentimente 130
13 — Echilibrarea a fi și a face 138
14 — Autoritar și Rebel 143
15 — Relații 149
16 — Copiii noștri 168
17 — Muncă și joacă 179
18 — Bani 188
19 — Sănătate 205
20 — Corpul tău perfect 214
21 — Viață și moarte 224
22 — Transformarea lumii noastre 228
23 — O viziune 242
Resurse recomandate 243

Prefața autorului

la Ediția revizuită

1 l *living in the Light* a fost publicat pentru prima dată în 1986 . De atunci, s-a vândut în peste un milion de exemplare și a fost tradus în multe limbi din întreaga lume. Astăzi, continuă să se vândă în mod constant și primesc feedback continuu că atinge viața oamenilor într-un mod semnificativ.

Nu cu mult timp în urmă, am revizuit și actualizat prima mea carte, *Creative Visualization,* și de atunci am simțit că aș vrea să fac același lucru pentru *Living in the Light.* Mesajul de bază al cărții pare a fi la fel de actual și relevant ca întotdeauna. Cu toate acestea, de-a lungul anilor de când l-am scris, înțelegerea mea s-a dezvoltat și (sperăm) aprofundat prin propria mea experiență de viață și prin munca mea

cu altii. Am simțit că sunt multe lucruri pe care le-aș spune în mod diferit acum și că poate că ar fi valoros pentru cititorii mei să audă mai multe despre povestea mea în curs, precum și din perspectiva mea „mai veche și mai înțeleaptă”.

După ce am actualizat aceste două cărți, îmi dau seama că revizuirea unei cărți clasice este o formă de artă delicată și dificilă, destul de diferită de scrierea uneia. Provocarea este următoarea: Cum o aduc la zi și în aliniere cu înțelegerea mea actuală, respectând și onorând integritatea și puterea operei originale, care într-un fel este o entitate vie în sine?

Când m-am așezat să revizuiesc *Trăirea în lumină* , nu o mai citisem de câțiva ani. Pe măsură ce am trecut prin asta, am avut două reacții distincte. Un răspuns a fost: „Uau! Este foarte bun! Am uitat că spuneam lucrurile astea atât de clar pe atunci.” Celălalt răspuns a fost o tresărire stânjenită când am simțit că am spus ceva prea simplist sau prea grandios sau am găsit ceva cu care nu mai sunt de acord.

Nu am făcut modificări majore cărții. Mi-am extins și actualizat povestea în Introducere și m-am reorganizat puțin, adăugând un capitol și scoțând altele două care nu se mai potrivesc bine. În caz contrar, pur și simplu am reluat-o puțin - adăugând, scăzând și editând pentru a-l alinia mai mult cu vederile mele actuale. L-am modificat doar acolo unde am simțit cu tărie că ar putea fi îmbunătățit sau mai precis.

Uneori, a trebuit să lupt cu tentația de a scrie pur și simplu o carte complet nouă pe același subiect! M-am liniștit cu gândul că cititorii interesați de o viziune mai completă asupra modului în care au evoluat ideile mele o pot găsi cu ușurință într-una dintre lucrările mele mai noi, cum ar fi *Calea transformării* sau *Crearea adevăratei prosperități.*

Aceia dintre voi care ați citit *Living in the Light* în versiunea originală ar putea observa un ton ușor diferit față de ediția revizuită. În momentul în care

am scris cartea, eram plin de entuziasm tineresc pentru puterea pe care o găseam în aceste idei și practici. O duzină de ani mai târziu, sunt la fel de entuziasmat și dedicat acestor idei ca niciodată, dar acum am un respect sănătos pentru provocarea continuă de a le integra în viața noastră de zi cu zi. Așa că s-ar putea să observați o abordare oarecum mai umilă, recunoscând și onorând complexitățile vieții și ale călătoriei umane.

Probabil cea mai mare diferență pentru mine între atunci și acum este înțelegerea mea a necesității și importanței de a recunoaște , de a lucra cu și de a îmbrățișa energiile noastre renegate, „partea noastră din umbră". În acest moment, expresia *trăind în lumină* are pentru mine un sens mai profund și mai subtil decât înainte. Se referă la conștiința și echilibrul care intră în viața noastră pe măsură ce devenim conștienți de, acceptăm și exprimăm numeroasele aspecte ale cine suntem, inclusiv părțile de care ne-am temut și le-am respins.

Când am scris această carte, schimbarea mileniului era încă la câțiva ani. Acum este la îndemână, iar ideea că creăm o lume nouă pare mai relevantă ca niciodată.

Fie că ați mai citit *Trăirea în lumină* și sunteți curioși să citiți versiunea revizuită, fie că citiți pentru prima dată, bine ați venit! Sper să vă placă cartea și să găsiți inspirație în călătoria voastră de auto-descoperire.

Introducere

Începutul călătoriei mele

am avut o dorință arzătoare de a înțelege cum funcționează universul, despre ce este viața și sensul și scopul pentru care sunt aici. Privind retrospectiv, pot vedea că întreaga mea viață a fost dedicată căutării mele pentru adevăr și înțelegere.

Am fost crescut într-o familie foarte intelectuală, bine educată, nereligioasă. Părinții mei erau în esență atei și, foarte devreme, îmi amintesc că am avut atitudinea conform căreia credința în Dumnezeu este o fabricație umană, o fantezie, o superstiție creată pentru a-i ajuta pe oameni să se simtă mai bine față de situația total inexplicabilă și inexplicabilă în care parcă ne aflăm. Existența umană, sau orice alt tip de existență, nu era pur și simplu un accident al naturii și nu avea o semnificație deosebită. Am preferat să recunosc că nu știam cum am ajuns aici sau de ce, decât să adopt o explicație simplă doar pentru

a obține un sentiment de siguranță. Am crezut că adevărul este rațional și că orice nu poate fi dovedit științific nu există. De asemenea, m-am simțit oarecum condescendent față de oamenii care erau suficient de slabi încât să trebuiască să inventez un zeu în care să cred.

Partea pozitivă a acestei creșteri a fost că nu am primit prea multe din dogmele rigide și mesajele profund negative despre bine și rău, rai și iad și păcat pe care atât de mulți oameni le primesc în pregătirea lor religioasă timpurie. Pe de altă parte, nu aveam nici un concept sau experiență conștientă a dimensiunii spirituale a vieții și nici un răspuns la întrebările pe care le aveam despre sensul și scopul vieții mele.

Părinții mei și-au dorit foarte mult un copil și au fost foarte iubitori cu mine. Din păcate, ei nu au putut să își rezolve propria relație și au divorțat când aveam doi ani. Deși nu-mi amintesc clar, știu că acest eveniment a avut un impact major asupra vieții mele și mi-a afectat modelele ulterioare în relație. După divorț, am locuit cu mama mea care nu s-a recăsătorit niciodată și nu a avut alți copii . Tatăl meu s-a recăsătorit și l-am vizitat adesea pe tatăl meu și pe cealaltă familie a lui.

Mama mea a dezvoltat o carieră de succes ca urbanist în vremurile în care erau puține femei în acest domeniu. Ea s-a confruntat cu provocările obișnuite ale unui singur părinte – încercând să echilibreze nevoile copilului ei cu cerințele muncii sale. Fiind singurul copil al unei mame care lucrează, am dezvoltat destul de devreme un puternic simț al responsabilității și al autosuficienței.

Mama mea este o persoană foarte aventuroasă. Îi place să încerce lucruri noi, iar pentru mine a fost un model grozav de neînfricare și spirit de pionier. A fost una dintre primele femei americane educate din generația ei care a avut naștere naturală. Am fost primul copil pe care medicul ei l-a născut vreodată fără anestezic. Am fost binecuvântată cu o naștere foarte norocoasă. (Pe 30

septembrie 1948, la 21:10 în Trenton, New Jersey, pentru voi toți astrologii!)

Mamei mele îi place să exploreze locuri noi și am călătorit mult când eram copil — în toată Statele Unite, în Indiile de Vest, Mexic, Hawaii, Europa. De asemenea, ne-am mutat frecvent când mama și-a schimbat locul de muncă. Până la vârsta de cincisprezece ani, nu trăisem niciodată într-un loc mai mult de doi sau trei ani.

Familia mamei mele fusese quakeri și încă folosim „limbajul simplu" când vorbeam cu bunica mea (a spune „tu" mai degrabă decât „tu" pentru Quakeri este o recunoaștere a zeului din fiecare persoană). Așa că, la un nivel profund, am absorbit respectul pro fondat pentru spirit și preocuparea pentru umanitate care este țesut în țesătura religiei quakere, despre care simt că a avut o influență puternică asupra mea mai târziu în viața mea.

Când aveam paisprezece ani am trecut printr-o criză emoțională enormă. Declanșată inițial de prăbușirea primei mele aventuri (cu un bărbat „mai în vârstă" de nouăsprezece ani – eram sigur că nimeni nu se va compara vreodată), a devenit un bulgăre de zăpadă într-o disperare existențială profundă și de lungă durată. Am aruncat o privire lungă asupra vieții și am recunoscut că nu avea nici un rost sau sens. Am putut vedea că toate lucrurile care trebuiau să ofere semnificație în viață — educația , succesul, relațiile, banii — erau în sine efemere, lipsite de sens și goale. Nu părea să existe altceva care să umple golul. Am fost profund dezamăgit și deprimat și, practic, am rămas în acea stare timp de câțiva ani.

Privind retrospectiv, pot vedea că treceam printr-o experiență prin care toți trebuie să trecem la un moment dat sau altul (sau de multe ori) - ceea ce misticii numesc străpungerea vălului iluziei. Este punctul în care începem să recunoaștem că lumea noastră fizică nu este realitatea supremă și ne întoarcem spre interior pentru a descoperi aspectul spiritual al existenței noastre. În aceste momente, de obicei simțim, din punct de vedere emoțional, că atingem fundul,

dar pe măsură ce atingem fundul, este ca și cum am cădea printr-o capcană într-un loc nou - tărâmul interior al sufletului, unde putem începe să ne explorăm legătura cu viața într-un mod cu totul nou. Când ne putem înfrunta temerile și trece printr-o astfel de „noapte întunecată a sufletului”, suntem întâmpinați de zorii unei noi aventuri profunde.

Experiențe noi

În următorii câțiva ani, am început să am experiențe noi, deschideri , o conștientizare tot mai mare care nu se încadra în fostul meu cadru rațional. În facultate, am studiat psihologia și m-am implicat în câteva grupuri de întâlnire și grupuri de antrenament de sensibilitate care, pe lângă faptul că îmi permit să eliberez vechea durere emoțională, m-au condus la noi sentimente de iubire, bucurie și unitate cu toți. Am studiat dansul și am descoperit că atunci când dansam, aveam deseori un sentiment însuflețitor, de parcă o forță superioară ar fi luat stăpânire și m-ar fi mișcat într-un mod aban donat și palpitant.

Întotdeauna am fost interesat de filozofia orientală, așa că am citit cărți despre budism și hinduism. Am practicat yoga și meditația și am constatat că m-au ajutat să mă simt mai centrat, mai relaxat și în ton cu mine însumi. După ce am absolvit facultatea, am petrecut doi ani călătorind în jurul lumii, trăind câteva luni în India, unde am dobândit o conștientizare profundă a tradiției mistice orientale. Călătoriile mele au fost o experiență puternică pentru mine, deoarece cu puțini bani și fără planuri reale, am trăit urmându-mi intuiția. Plecasem inițial într-o vacanță în Italia și am ajuns să fac o călătorie de doi ani în jurul lumii. Am învățat că aș putea trăi fericit, practic fără bunuri și să mă pot muta în siguranță în locuri necunoscute. Aceasta a fost una dintre primele mele experiențe despre lucrurile sinergice care se întâmplă atunci când avem încredere în îndrumarea noastră interioară și urmăm fluxul energiei noastre.

Devenind Conștient

Când m-am întors în Statele Unite, am fost cuplat de ceva numit „conștiință”. Nu aș fi putut defini ce este, dar știam că îmi doresc mai mult și că pentru mine nimic altceva nu a contat la fel de mult ca procesul meu de creștere personală. Am simțit că, dacă aș urmări obiective externe, cum ar fi cariera, banii sau relațiile, acestea s-ar simți în cele din urmă goale, în timp ce dacă m-aș dedica propriei mele dezvoltări, aș avea în cele din urmă lucrurile pe care inima mea și le-a dorit, cum ar fi relații iubitoare, muncă semnificativă și un sentiment de abundență, și că totul s-ar realiza într-un mod mai satisfăcător.

Am fost motivat nu numai de dorința mea de a găsi o împlinire mai mare în propria mea viață, ci și de dorința puternică de a contribui la schimbarea pozitivă a lumii și la vindecarea și fericirea altor oameni.

M-am mutat în zona Golfului San Francisco, pe care am recunoscut-o ca fiind în fruntea așa-numitei „mișcări potențiale umane”, și m-am cufundat în căutarea serioasă a cunoașterii, înțelepciunii, vindecării și transformării. Am luat cursuri și ateliere, am citit cu avid cărți noi, am meditat și am vorbit constant cu alții implicați în același proces. După ce am citit *Handbook to Higher Consciousness* de Ken Keyes, m-am dus să locuiesc la centrul său din Berkeley, unde am lucrat intens la creșterea noastră, zi și noapte, timp de un an. După aceea, am continuat să trăiesc în comun timp de câțiva ani cu alții care au fost implicați într-un proces intens de dezvoltare personală. În acest timp, am făcut tot ce am putut pentru a câștiga suficienți bani din care să trăiesc – treburile casnice, munca de birou, șansele – în timp ce mă concentram pe munca mea adevărată.

De atunci, acum peste douăzeci și cinci de ani, viața mea a fost dedicată creșterii și evoluției mele ca ființă conștientă. Treptat am ajuns să înțeleg că a deveni mai conștient însemna să devin mai conștient de tot ceea ce se petrecea

în mine și în jurul meu, felul în care lumea mea interioară mi-a afectat lumea exterioară și invers. Mi-am dat seama că, cu cât am mai multă *conștientizare , cu atât am mai multe opțiuni* în ceea ce privește modul în care creez sau răspund la circumstanțele vieții mele. Când suntem relativ inconștienți, pur și simplu facem ceea ce am făcut întotdeauna, fără să ne dăm seama că există o altă cale. Pe măsură ce devenim mai conștienți treptat, începem să recunoaștem că există alte opțiuni și putem face alte alegeri în ceea ce privește modul în care trăim.

La început, mi-am imaginat că acest proces implica o linie dreaptă de la A la B, A fiind întunericul ignoranței și B fiind „iluminarea" deplină. Scopul a fost să trecem de la A la B cât mai direct posibil. Dacă am fi fost dedicați și suficient de norocoși pentru a obține iluminarea, am fi finalizat procesul; am fi ființe strălucitoare, mereu pline de lumină, iubire și înțelepciune.

În cele din urmă, am înțeles că conștiința este un proces care se desfășoară, se adâncește și se extinde mereu, fără punct final. Suntem ființe infinite și complexe, iar călătoria noastră umană implică nu doar o trezire spirituală, ci și dezvoltarea *tuturor* nivelurilor ființei noastre – spiritual, mental, emoțional și fizic – și integrarea tuturor acestor aspecte într-o viață de zi cu zi sănătoasă și echilibrată.

Îmi depășesc totuși, așa că revin la povestea mea.

Numele meu

Oamenii mă întreabă adesea despre numele meu, așa că m-am gândit să mă opresc aici și să-ți spun despre asta.

În timp ce eram în India, am devenit foarte fascinat de religia hindusă și am început să o studiez. Nu fusesem crescut ca creștin și acea religie nu a avut niciodată mare interes pentru mine. Mi-au plăcut foarte mult unele idei din

budism, dar mi s-au părut puțin intelectuale. Miturile, simbolurile și zeitățile din religia hindusă au fost atinse

eu într-un loc mai adânc în sufletul meu. Este o religie foarte complexă și nici nu pretind că o înțeleg, dar am înțeles câteva lucruri.

În religia hindusă există o trinitate de trei zeități principale care simbolizează trei aspecte ale vieții. Brahma este creatorul, Vishnu este păstrătorul, iar Shiva este distrugătorul. Shiva reprezintă schimbarea constantă a universului, faptul că totul trebuie distrus în mod constant pentru a renaște. El ne amintește că trebuie să renunțăm constant la tot ce ne ținem, pentru a curge odată cu mișcarea vieții. Mulți dintre devotații săi fervenți renunță la casă și posesiuni și rătăcesc liber, abandonându-se să urmărească și să aibă încredere în energia universului. Shiva este cunoscut și sub numele de Nataraj - Domnul dansului (literalmente, Domnul ritmului). Ei spun că dansul lui este cel care menține universul în mișcare. El este înfățișat ca un bărbat foarte frumos și puternic, cu păr lung curgător. (Se spune că din părul lui curge sfântul râu Gange.) M-am simțit atras irezistibil de el.

Shakti este aspectul feminin al lui Shiva. Cuvântul „shakti" înseamnă „energie" – energia din care este făcut totul în univers. Este energia vieții - forța vitală care străbate corpurile noastre. Înseamnă, de asemenea, „energie feminină". În practica hindusă Tantra, există tehnici de iluminare prin - canalizarea energiei sexuale. În această practică, bărbatul este denumit
Shiva și femeia ca Shakti.

Când m-am întors din India, l-am cunoscut și am trăit câțiva ani cu prietenul meu Marc Allen. El nu a crezut că numele meu anterior mi se potrivește și, știind despre „poatea mea de dragoste" cu Shiva, a început să-mi spună Shakti. Mi-a plăcut și am început să-l folosesc. La momentul respectiv, nu cred

Mi-am dat seama cât de puternic este numele, dar cu siguranță îmi dau seama acum. Simt că vibrația numelui m-a ajutat să ies în puterea mea.

Gawain este numele de familie cu care m-am născut. Este același nume cu Sir Gawain în legendele Regelui Arthur. Conform unei definiții de dicționar, înseamnă „șoim de luptă", ceea ce cred că este o imagine minunată. Pentru mine, Shakti reprezintă aspectul meu feminin, iar Gawain, aspectul meu masculin.

Vizualizare creativă

Unul dintre primele ateliere pe care le-am urmat a fost Cursul Silva Mind Control. La acea vreme, eram încă destul de sceptic cu privire la acest gen de lucruri și probabil că n-aș fi mers niciodată la el, cu excepția faptului că mama urmase cursul și mi l-a recomandat cu căldură. Nu voi uita niciodată descrierea ei a unei tehnici în care îți poți imagina ce vrei să se întâmple și se va întâmpla foarte des. Mintea mea simțea îndoieli cu privire la acest lucru, dar inima mea a făcut un salt și îmi amintesc că m-am gândit: „De când eram copil, am *știut întotdeauna* că există magie - că într-un fel, undeva, magia există cu adevărat. Acesta sună ca cel mai apropiat lucru despre care am auzit vreodată."

Am urmat cursul si am ramas uimita! Am început încet și ușor cu tehnici simple pe care oricine le putea accepta și face și, treptat, ne-am făcut drum în procese mai inexplicabile, dar foarte puternice. După cinci zile, am avut o experiență psihică puternică în care, pentru o perioadă de câteva ore, am putut să culeg în mod constant informații specifice pe care nu aveam de unde să le cunosc decât prin intuiție. Acea experiență a început să dizolve unele dintre limitele mele anterioare în ceea ce credeam că este posibil.

Cea mai importantă tehnică pe care am învățat-o la acel curs a fost tehnica de bază a vizualizării creative - relaxarea profundă și apoi imaginarea unui

obiectiv dorit în mintea ta exact așa cum vrei să fie. Am început să exersez această tehnică și am constatat că este uimitor de eficientă. Destul de des lucrurile pe care le-am imaginat s-au adeverit rapid și în moduri neașteptate. Am devenit fascinat de posibilități și am luat alte cursuri și ateliere pe subiecte similare. Am început să folosesc în mod regulat tehnicile creative de vizualizare în viața mea și să le învăț prietenilor mei. Am citit *Natura realității personale* de Jane Roberts și am fost puternic afectată de ideea că toți ne creăm propria realitate. Curând, am început să conduc workshop-uri și să fac consiliere privată și, în cele din urmă, am scris *Creative Visualization.*

Când mi-a venit ideea să scriu cartea, am vrut doar să adun toate ideile și tehnicile pe care le învățasem din diverse surse și să le pun pe hârtie într-un mod cuprinzător. M-am gândit să scriu o mică broșură pe care să o dau prietenilor și, poate, să o vând clienților mei și câtorva persoane interesate. În timp ce am scris-o, am fost plin de îndoială: „Cine sunt eu să scriu o carte ca aceasta? Nu sunt un expert.” O oarecare forță din interiorul meu m-a tot împins să o fac, totuși , așa am făcut-o. Am folosit tehnici creative de vizualizare pentru a ajuta la crearea cărții. Am un prieten artist să creeze coperta. Apoi, am atârnat coperta pe perete și mi-am tot imaginat și am afirmat că cartea era deja terminată. Mi s-a părut că scrierea a fost destul de fără efort (cu excepția îndoielilor mele sâcâitoare) și înainte de a-mi da seama, sa transformat într-o carte adevărată pe care niște prieteni și cu mine am publicat-o împreună.

Ceea ce nu mi-am dat seama pe deplin la acea vreme a fost că cartea venea dintr-o sursă creativă mai înaltă din mine. La nivel de personalitate, aveam îndoieli și temeri, dar din cauza angajamentului meu interior față de mine, eram dispus să merg înainte și să urmăresc energia creativă oricum. Pentru că aveam o abilitate naturală de a gândi și de a scrie clar, eram cu adevărat interesat de aceste idei, aveam un fundal bun în materie și eram dispus să-mi asum anumite riscuri, universul m-a putut folosi ca un canal creativ.

Procesul de publicare a fost similar. Prietenii mei, Marc Allen și Jon Bernoff, și cu mine știam foarte puține despre afaceri sau publicații și nu aveam deloc bani, dar aveam dorința să scriem și să ne publicăm propriile cărți. Având încredere în sentimentele noastre și fiind dispuși să riscăm să acționăm după ele, am constatat că am fost conduși, pas cu pas, în ceea ce trebuie să facem. Am făcut multe greșeli în acest proces (mai ales când *nu* ne-am urmat îndrumarea interioară) și unele dintre ele au fost dureroase și extrem de costisitoare, dar, în cele din urmă, am creat o companie de editură de succes, numită inițial Whatever Publishing, Inc., numită acum New World Library.

Vizualizarea creativă a avut succes cu mult peste orice fantezie sălbatică pe care aș fi putut-o avea în momentul în care am scris-o. Deși nu a fost niciodată comercializat sau mediatizat în vreun mod semnificativ, în afară de cuvântul în gură, la momentul scrierii acestui articol s-a vândut în aproape trei milioane de exemplare și a fost tradus în peste douăzeci și cinci de limbi străine. La douăzeci de ani de la publicarea sa inițială în 1978, ediția revizuită se vinde în continuare în mod constant. De-a lungul anilor, am primit nenumărate scrisori și apeluri de la oameni din întreaga lume, spunând că i-a ajutat să-și transforme viața. Desigur, acest lucru a fost destul de îmbucurător pentru mine, mai ales pentru că văd că este puterea superioară a universului la lucru. M-am simțit ca o mamă mândră, privind copilul meu acolo, în lume, făcându-și munca și făcând avere, știind că este al meu și totuși nu al meu. A venit prin mine și am ajutat la formarea lui, și totuși este o ființă, o entitate proprie, cu propriul destin și propria ei legătură cu sursa creatoare.

Ascultarea îndrumării interioare

Când am descoperit pentru prima dată tehnicile de vizualizare creativă și am constatat că funcționează, am fost încântat pentru că am simțit că folosindu-

le pot crea orice îmi doream în viața mea. Am fost incantata de sentimentul ca pot avea tot ce mi-am dorit!

Acesta a fost un pas important pentru mine, deoarece m-a scos din atitudinea esențial neputincioasă pe care o aveam anterior - atitudinea că viața este ceva care ți se întâmplă și că tot ce poți face este să profiti din plin de ea. A fost într-un fel o poziție de victimă - dând putere oamenilor și lucrurilor din afara mea. Folosind vizualizarea creativă, am început să realizez că puterea stătea în mine, că aș putea alege să-mi creez viața așa cum mi-am dorit să fie. A fost foarte puternic și foarte eliberator.

Pe măsură ce exploram procesul de creare a propriei mele realități, treptat am început să realizez că puterea creatoare pe care o simțeam venea dintr-o altă sursă decât doar personalitatea mea. În primul rând, unele dintre lucrurile pe care *credeam că* le vreau nu s-au manifestat; şi,

Privind retrospectiv, am putut vedea că nu s-au întâmplat pentru binele meu cel mai înalt. Alte lucruri s-au întâmplat atât de miraculos încât parcă o forță nevăzută punea totul la loc. Uneori aveam fulgere de perspicacitate și conștientizare, sau viziuni de viitor, care erau extrem de precise și păreau să provină dintr-o sursă adâncă în mine. Am devenit din ce în ce mai interesat să descopăr despre ce era această forță creatoare și cum funcționează. Am început să-mi dau seama că „el" (sufletul meu, sau sinele superior) părea să știe mai multe decât „eu" (eul meu personalitate) despre o mulțime de lucruri. Am văzut că probabil ar fi inteligent să încerc să aflu ce îmi spune acel ghid interior și să-l urmăresc . De fiecare dată când făceam asta, părea că funcționează.

În cele din urmă, mi-am pierdut interesul să încerc să-mi controlez viața, să fac lucrurile să se întâmple într-un mod în care credeam că vreau să se întâmple. Am început să exersez să mă predau puterii superioare a universului din mine și să aflu ce voia „aceasta" să fac. Am descoperit că, pe termen lung, chiar nu era chiar atât de diferit. Universul pare să dorească întotdeauna să am tot ceea ce îmi doresc cu adevărat și pare că știe să mă ghideze în crearea lui mai eficient decât aș ști cum să-l creez eu însumi. Accentul este însă diferit. În loc să-mi dau seama ce îmi doream, să-mi stabilesc obiective și să încerc să controlez ceea ce mi sa întâmplat, am început să exersez să mă adaptez receptiv la intuiția mea și să acționez în funcție de ceea ce îmi spunea , fără să înțeleg mereu de ce făceam ceea ce făceam. A fost un sentiment de a renunța la control, de a ceda și de a permite puterii superioare să fie la conducere.

Cam pe vremea aceea, am întâlnit o femeie pe nume Shirley Luthman care

a devenit un profesor foarte important pentru mine. Ea a condus un grup în fiecare săptămână și am început să merg la el cu fidelitate și am continuat să o fac timp de cinci ani. Ea m-a învățat multe despre cum să am încredere și să-mi urmez propriul simț intuitiv. Multe dintre ideile din *Living in the Light* , inclusiv conceptul de bărbat și femeie în modul în care îl folosesc, au fost inspirate de Shirley și sunt profund recunoscător pentru ceea ce m-a învățat.

Având încredere în mine

După câțiva ani cu Shirley, a trebuit să mă confrunt cu faptul că erau lucruri care se întâmplau în grup, care nu mi s-au părut potrivite și că nu puteam găsi o modalitate de a-mi oferi părerea primită. M-am trezit confruntându-mă cu vechea problemă a cum să renunț la „guru". O respectam atât de mult pe Shirley și ceea ce primisem de la ea fusese atât de valoros, încât a fost foarte greu să înfrunt momentul în care știam că nu mai pot căuta răspunsuri la ea. Într-un fel, Shirley era mama metafizică care îmi oferise sprijinul și siguranța de care aveam nevoie până când am fost gata să am încredere în mine.

În cele din urmă, îndrumarea mea interioară mi-a spus că trebuie să nu mă mai bazez pe ea. Sosise timpul să am încredere în puterea propriei mele călăuziri interioare. A fost deopotrivă terifiant și eliberator să realizez că aveam propriul meu drum și că nu era nimeni în fața mea care să aibă toate răspunsurile.

Trăind în Lumină

Odată ce *Vizualizarea Creativă* a devenit populară, mulți oameni au început să-mi ceară să scriu o altă carte. La aproximativ doi ani după ce a fost publicată *Creative Visualization* , am început să am sentimente puternice că voi face acest lucru. Într-o zi, în timp ce mă plimbam prin pădure, mă gândeam la noua mea carte și m-am întrebat cu legături cum să o numesc. Deodată, mi-a

fost atrasă atenția asupra unui petic de pădure din apropierea potecii unde o rază de soare se filtra strălucitoare printre copaci și strălucea pe frunzele verzi. A fost o priveliște frumoasă și, în timp ce mă uitam, mi-au venit cuvintele *„a trăi în lumină”* . Am știut imediat că acesta este titlul următoarei mele cărți și îmi amintesc sentimentul că nu m-am gândit cu adevărat la asta, dar că am „primit-o”. Chiar am avut impresia că nu prea am de ales. . . că am fost îndrumat să folosesc acest nume!

M-am simțit foarte inspirat, am început să fac câteva note și le-am spus oamenilor că lucrez la noua mea carte. Editura mea a conceput o copertă și a început să facă o promovare preliminară. Dar după un timp, am observat că de fapt nu am scris nimic! M-am tot gândit că se va întâmpla, dar nu s-a întâmplat. Adevărul era că nu simțeam energia necesară să mă așez și să scriu și nici măcar să mă gândesc că „ar trebui” să fac asta nu făcea să se întâmple. În această perioadă din viața mea, eram destul de angajat în filozofia că viața nu trebuie să fie o luptă. Am simțit că atunci când va fi gata să se întâmple, se va întâmpla în mod natural. Nu eram dispus s-o fac dacă mi s-a părut o împingere prea mare; Am simțit că va veni momentul în care energia va fi atât de puternică încât nu voi putea să *nu* scriu.

Au trecut câțiva ani și m-am implicat în multe alte lucruri. Oamenii au continuat să-mi ceară noua carte și am continuat să- i asigur că va fi în cele din urmă. În privat, uneori aveam îndoielile mele și trebuia să accept faptul că era posibil să nu se întâmple. Totuși, am simțit că așa va fi.

A scrie această carte a fost un pic ca și cum ai fi însărcinată. Simțeam cum se formează și crește ceva în interiorul meu și știam că creez, deși nimic nu părea să se întâmple în exterior . Copilul avea să apară când era complet format și gata.

În cele din urmă, la șapte ani de la publicarea *Creative Visualization* ,

sosise timpul să scriem *Living in the Light.* În acest moment al vieții mele, eram extrem de ocupat și aveam puțin timp de dedicat scrisului. Totuși, această carte nu va fi oprită!

Laurel King, o prietenă care lucra pentru mine de câțiva ani, m-a ajutat să-mi adun notele și ideile pe hârtie și a contribuit cu propriile ei idei și exerciții creative . Am găsit câteva zile sau câteva ore pe ici pe colo să scriu. Petreceam mult timp zburând în toată lumea pentru a conduce ateliere, așa că o mare parte din *Living in the Light* a fost scrisă în avioane.

Ca și când scriam prima mea carte, a trebuit să mă confrunt cu temeri și îndoieli care mă asediau ocazional. De data aceasta, în loc să mă îngrijorez dacă aveam dreptul sau credibilitatea de a-mi împărtăși cunoștințele, am avut o problemă opusă. Cu *Creative Visualization* dovedindu-se a avea un succes extraordinar, m-am întrebat dacă a doua mea carte se va ridica la acel standard sau poate fi un eșec total! Acum am înțeles un aspect al dificultăților care pot însoți faima și presiunea cu care se confruntă toți creativi de succes pentru a continua să producă lucrări de succes.

În ciuda obstacolelor, cartea părea să curgă din acea sursă creativă profundă din mine. A fost publicată în 1986, de compania noastră, New World Library. Până atunci, știam mult mai multe despre publicare! Totuși, nu am făcut prea multă publicitate sau marketing. Această carte, totuși, părea să aibă o viață și un destin propriu. La fel ca *Creative Visualization,* s-a vândut în principal prin gură în gură. Odată cu *Vizualizarea Creativă,* aceasta a devenit cunoscută ca un clasic în domeniul creșterii personale.

Desigur, sunt foarte mulțumit de faptul că *Trăirea în Lumină* a ajuns la atât de mulți oameni și i-a încurajat în procesul lor de creștere personală. Unele dintre cele mai prețioase momente ale mele au fost atunci când cineva se apropie de mine la un atelier și îmi spune, cu lacrimi în ochi, că această carte a fost ca o

prietenă bună pentru ei, ajutându-i într-o perioadă deosebit de întunecată sau provocatoare din viața lor. Mă simt atât de recunoscător că universul m-a ghidat pe o cale în care, împărtășind propriul meu proces de învățare, am putut să aduc o contribuție la viața altor oameni.

Călătoria mea continuă

Între timp, succesul celei de-a doua mele cărți mă făcuse mai ocupat ca niciodată. Îmi petreceam cea mai mare parte a timpului conducând ateliere . Am descoperit că transmiterea altora a ceea ce învățam era o parte foarte importantă și provocatoare a propriului meu proces de creștere. Atelierele mele au continuat să evolueze și să se schimbe pe măsură ce am făcut-o, deoarece predam mereu ceea ce învățam. Îmi place să lucrez cu oameni la niveluri profunde de schimbare, creștere și transformare și m-am dedicat muncii mele.

În cele din urmă, am constatat că devenisem un dependent de muncă și a mea

munca îmi consuma viața. Oricât de mult îmi iubeam cariera, am început să simt un dezechilibru din ce în ce mai mare în viața mea. Eram grozav să dăruiesc lumii, dar mi-a fost greu să creez suficient spațiu pentru a primi, așa că am început să epuizez. Tânjeam după mai mult timp liniștit, timp pentru mine și nevoile mele personale. Cu toate acestea, mi-a fost greu să spun „nu” tuturor oportunităților de muncă interesante care mi-au venit în cale.

De ceva vreme, îmi doream să găsesc bărbatul potrivit care să-mi fie partener în viață. Îl vizualizasem de când am învățat acea tehnică, dar cumva nu a apărut! Am fost aproape întotdeauna într-o relație; toate au fost experiențe profunde de învățare/vindecare pentru mine și toate au fost minunate în anumite privințe. Dintr-un motiv sau altul, însă, nu erau tocmai potriviti pentru un angajament pe termen lung. Nu puteam să înțeleg de ce mă simțeam atât de pregătit pentru o relație angajată și totuși nu mi se întâmpla.

Mi-a luat mult timp să realizez că nu eram deloc pregătită. De fapt, am avut un conflict profund și ambivalență în ceea ce privește angajamentul și multă vindecare emoțională de făcut în zona relațiilor, revenind la divorțul părinților mei și chiar înainte de asta, la vechile modele familiale. Am trecut printr-o perioadă în care m-am dedicat procesului meu de vindecare emoțională, inclusiv muncă profundă în terapie.

În acest moment, în viața mea au venit niște profesori minunați – un cuplu numit Dr. Hal și Dr. Sidra Stone. Amândoi fuseseră terapeuți de mulți ani și dezvoltaseră un corp de lucru numit Psihologia Sinelui și o tehnică foarte puternică numită Dialogul Vocii. Din învățăturile Stones, am început să înțeleg mai clar că toți avem multe energii diferite , sau sine, în interiorul nostru. Dialogul vocal oferă o modalitate uimitoare

pentru a intra în contact direct cu aceste sine diferite, pentru a deveni mai conștienți de ele și pentru a le aduce într-un echilibru mai mare. Prin această muncă, am descoperit multe lucruri fascinante despre mine și am devenit mult mai conștientă de ceea ce se întâmplă în interiorul meu. Acest lucru mi-a adus o vindecare și o creștere extraordinară.

Stones au o înțelegere foarte dezvoltată a dinamicii relațiilor umane și a modului în care relațiile noastre oglindesc conștiința noastră. Folosind munca lor, mi-a permis să rezolv multe aspecte ale propriilor probleme de relație. Hal și Sidra Stone au devenit buni prieteni și îi consider mentorii mei. Recomand cu căldură cărțile, casetele și atelierele lor (care sunt enumerate în secțiunea Resurse recomandate a acestei cărți) și le-am integrat munca în propriile mele scrieri și ateliere.

După ce am făcut multă muncă profundă, am început să simt că se produce o schimbare majoră în mine. Eram mai conștient ca niciodată de diferitele părți ale mele și mă simțeam din ce în ce mai confortabil cu toate. Eram conștient de puterea și independența mea, dar și de vulnerabilitatea și nevoia mea. M-am simțit mai capabil să iubesc toate aspectele a ceea ce sunt și mai capabil să fiu *cu* mine într-un mod cu totul nou.

În acest moment, știam *că* sunt gata pentru un parteneriat angajat (încă nu puteam folosi cuvântul „m" – căsătorie – totuși!). S-a simțit foarte diferit de experiența pe care am avut-o atât de mult timp când *am crezut* că sunt gata. Acum simțeam că partenerul meu va veni în curând.

La mai puțin de o lună mai târziu, m-am conectat cu Jim Burns, un bărbat strălucitor, frumos și iubitor pe care îl cunoscusem cu câțiva ani în urmă, dar nu îl văzusem între timp. De fapt, l-am cunoscut din cauza acestei cărți! Citise *Trăind în lumină* în timp ce locuia în Minnesota și a plecat în California la unul dintre atelierele mele . Pentru a scurta o poveste lungă și romantică, ne-am

îndrăgostit și ne-am căsătorit într-un an.

A fi într-o relație dedicată a fost o experiență puternică de creștere pentru mine. Înțeleg cu adevărat acum că relația profundă este cea mai clară oglindă pe care o avem și, prin urmare, cea mai mare cale către conștiință. Acesta, însă, este un subiect pentru o altă carte.

Îmi împart acum timpul între casa noastră și biroul din California, frumoasa noastră casă de pe insula Kauai, și călătoria pentru a conduce ateliere în întreaga lume. Sunt cel mai încântat de munca aprofundată care are loc în programele intensive pe care le desfășoară în Hawaii și California și programul meu de mentorat de doi ani.

Accentul principal al muncii mele acum este acela de a deveni conștient de multele aspecte diferite ale cine suntem și de a învăța să dezvoltăm și să exprimăm energiile infinite din noi. Acest lucru implică o mare parte din ceea ce se numește adesea munca „în umbră” - să devenim conștienți de părțile din noi înșine pe care le-am refuzat sau le-am reprimat pentru că simțim că sunt inacceptabile și să învățăm să le prețuim și să le facem parte din viața noastră. Această lucrare de vindecare ne aduce într-un sentiment din ce în ce mai mare de echilibru și de plenitudine.

Înțeleg, mai bine ca niciodată acum, că „a trăi în lumină” implică călătoria în locurile mai întunecate din interiorul nostru și să strălucească lumina conștiinței noastre în ele, astfel încât să putem iubi și exprima cu adevărat tot ceea ce suntem.

În această uimitoare călătorie umană a noastră, cea mai puternică forță călăuzitoare pe care o avem este chiar în noi. Obținem acces la el prin simțul nostru intuitiv, „sentimentele noastre instincte” despre ceea ce este corect și adevărat pentru noi. Dezvoltarea relației noastre cu îndrumarea noastră interioară este ceea ce este vorba în această carte. Să vă servească bine. . . .

Cu dragoste,

Shakti Gawain

PARTEA ÎNTÂI

Principiile

Capitolul unu

Un nou mod de viață

Trăim într-o perioadă foarte interesantă și puternică. La cel mai profund nivel al conștiinței are loc o transformare radicală. Pe măsură ce evoluția conștiinței umane capătă un avânt din ce în ce mai mare, suntem provocați, la nivel planetar, să renunțăm la modul nostru de viață prezent și să creăm unul nou. Într-un fel, „lumea noastră veche" moare și o lume nouă ia ființă.

Pentru mulți dintre noi, lumea veche s-a bazat pe o concentrare externă - după ce ne-am pierdut conexiunea spirituală fundamentală, am crezut că lumea materială este singura realitate. Astfel, simțindu-ne în esență pierduți, goliți și singuri, am încercat continuu să găsim fericirea și împlinirea prin „lucruri" externe - bani, posesiuni materiale, relații, muncă, faimă, mâncare, droguri și așa mai departe.

Lumea nouă este construită pe măsură ce ne deschidem către puterea superioară a universului din noi și permitem în mod conștient acelei energii creatoare să se miște prin noi. Pe măsură ce fiecare dintre noi se conectează cu conștientizarea noastră spirituală interioară, aflăm că puterea creatoare a universului este în interiorul nostru. Învățăm, de asemenea, că ne putem crea propria noastră experiență a realității și să ne asumăm responsabilitatea pentru a face acest lucru. Schimbarea începe în interiorul fiecărui individ, dar pe măsură ce tot mai mulți indivizi sunt transformați , conștiința de masă este din ce în ce mai afectată.

Observația mea că o transformare profundă a conștiinței are loc în lumea noastră în acest moment se bazează pe schimbările pe care le văd în mine, în cei din jurul meu și în societatea noastră. Se afirmă prin feedback-ul pe care îl primesc de la mii de oameni cu care lucrez în întreaga lume.

A trăi în Lumină este despre această transformare a conștiinței , în interiorul fiecărui individ și în lume. Folosirea termenilor „lume veche” și „lume nouă” în toată cartea se referă la vechiul mod de a trăi pe care îl renunțăm și la cel nou pe care îl creăm.

Pentru mulți oameni, această perioadă poate fi supărătoare, deoarece situația mondială și/sau viața noastră personală poate părea că merge din rău în mai rău. Este ca și cum multe lucruri se prăbușesc și vor continua să o facă cu o intensitate și mai mare, dar la cel mai profund nivel, nu simt că acest lucru este negativ. Este supărător pentru noi în măsura în care suntem atașați emoțional de vechiul nostru mod de a trăi și urmăm cu fermitate vechile tipare, mai degrabă decât să încercăm să ne deschidem ochii la schimbările profunde care au loc.

Oricât de paradoxal ar părea, aceste schimbări sunt cea mai mare binecuvântare pe care oricare dintre noi și-o poate imagina. Adevărul este că

modul de viață pe care îl urmăm de secole nu mai funcționează. Deși este potrivit pentru timpul său, nu ne poate duce acolo unde avem nevoie și dorim să mergem. Concentrarea pe materialism și pe lumea exterioară era necesară într-o perioadă în care principala noastră provocare era supraviețuirea fizică. Valorile noastre patriarhale și rolurile tradiționale ale bărbaților și femeilor ar fi putut fi necesare pentru a asigura protecția familiilor noastre pentru o anumită perioadă de timp în procesul nostru evolutiv.

În acest moment, multe ființe umane (și și alte specii) de pe pământ încă se luptă pentru supraviețuirea fizică. Cu toate acestea, există un număr tot mai mare de noi care nu mai trebuie să fie preocupați în primul rând de supraviețuirea pură. Avem oportunitatea și, prin urmare, responsabilitatea de a începe să căutăm o împlinire mai profundă la nivel spiritual, mental și emoțional. Căutăm un sens mai mare și un scop în viața noastră și modalități de a trăi mai responsabil și mai armonios pe planeta noastră.

În timp ce unii oameni de-a lungul istoriei au dus vieți relativ semnificative și satisfăcătoare, mi-e teamă că cei mai mulți dintre noi nu au găsit niciodată împlinirea pe care ne-am dorit-o. Condiționarea noastră culturală nu ne-a oferit instrumentele pentru a dezvolta o conexiune sănătoasă cu tărâmurile noastre interioare ale sufletului, intuiției și sentimentelor și să le integrăm cu lumea noastră externă.

Într-un fel, este ca și cum am fi fost la școală toată viața, primind o educație care ne învață exact opusul modului în care funcționează de fapt universul. Încercăm să facem lucrurile să funcționeze așa cum am fost învățați și poate chiar ne bucurăm de un anumit grad de succes, dar pentru cei mai mulți dintre noi lucrurile nu par să iasă niciodată așa cum ne-am sperat. Acea relație perfectă nu se materializează niciodată sau, dacă se întâmplă, în curând se acru sau dispare. Sau poate părea că nu există niciodată suficienți bani; nu ne simțim

niciodată cu adevărat în siguranță sau din belșug. Poate că nu obținem aprecierea, recunoașterea sau succesul pe care ni le dorim. Chiar dacă realizăm unele dintre aceste lucruri, tot s-ar putea să suferim de un sentiment vag că trebuie să existe ceva mai mult, un sens mai profund. Unii dintre noi s-ar putea de fapt să se conecteze cu acel sens mai profund și să se simtă din ce în ce mai împliniți și extinși de o conștientizare spirituală în creștere. Cu toate acestea, există modele vechi și uneori încurcatoare și domenii ale vieții în care trăim o mare durere și confuzie.

Astfel, prima noastră sarcină în construirea noii lumi este să admitem că „educația noastră de viață" nu ne-a învățat neapărat un mod satisfăcător de a trăi. Trebuie să învățăm un mod de viață foarte diferit de felul în care abordam lucrurile înainte. Acest lucru poate să nu fie ușor pentru noi și va fi nevoie de timp, angajament și curaj. Prin urmare, este foarte important să fim plini de compasiune cu noi înșine, să ne reamintim continuu ce sarcină extraordinară ne asumăm. Nu se va realiza peste noapte; de fapt, este un proces pe tot parcursul vieții.

Așa cum un bebeluș învață să meargă căzând în mod repetat, trebuie să ne amintim că suntem bebeluși în lumea nouă. Vom învăța făcând multe greșeli și adesea ne putem simți ignoranți, speriați sau nesiguri pe noi înșine. Dar nu ne-am enerva pe fiecare copil

când a căzut (dacă am face-o, probabil că nu ar învăța niciodată să meargă cu deplină încredere și putere), așa că trebuie să încercăm să nu ne criticăm dacă nu suntem capabili să trăim și să ne exprimăm atât de deplin pe cât ne-am dori imediat.

Învățăm acum să trăim mai deplin în conformitate cu legile universului. Suntem provocați să explorăm toate aspectele experienței noastre umane și să dezvoltăm toate nivelurile ființei noastre - spiritual, mental și emoțional, precum și fizic.

Pe măsură ce facem această muncă, experimentăm un sentiment din ce în ce mai mare de totalitate, împuternicire, viață și un sentiment de a fi „intenționat" în viața noastră. Deci, deși renunțarea la lumea veche poate părea uneori dificilă, merită din plin angajamentul și munca grea necesare pentru a face treptat această tranziție în lumea nouă.

Meditaţie

Stați sau întindeți-vă, relaxați-vă, închideți ochii și respirați adânc de câteva ori. În timp ce expirați, imaginați-vă că renunțați la orice lucru de care nu doriți sau nu aveți nevoie. Cu ușurință, fără efort, lăsați orice frustrări, oboseală sau griji să dispară. Acesta este momentul să eliberezi un vechi mod de viață care nu mai funcționează pentru tine. Imaginați-vă că vechile voastre moduri, vechile voastre tipare și toate obstacolele în calea atingerii a ceea ce vă doriți cu adevărat sunt dizolvate ușor și părăsesc corpul cu fiecare respirație. De fiecare dată când expirați și eliberați puțin din vechile voastre limitări, creați mai mult spațiu în interiorul vostru pentru ceva nou.

După ce ați făcut acest lucru timp de câteva minute, începeți să vă imaginați că fiecare

când inspiri, respiri energia vitală, forța vitală a universului. În această viață, energia este tot ceea ce aveți nevoie și doriți - iubire, putere, sănătate, frumusețe, putere, abundență. Inspirați-l cu fiecare inhalare. Imaginați-vă un nou mod de viață care se deschide, umplându-vă de viață, vitalitate și energie. Prefă-te că viața ta este exact așa cum vrei tu să fie. Imaginați-vă că această nouă viață este aici, acum și savurați-o.

Când meditația se simte completă, deschideți ușor ochii și reveniți în cameră. Vezi dacă poți păstra acel sentiment de noutate în tine. Amintește-ți că acum ești în proces de a-ți crea o viață nouă.

Capitolul doi

Puterea superioară din noi

T

Fundația vieții în lumea nouă este construită pe înțelegerea că există o inteligență superioară, o putere sau energie creativă fundamentală în univers, care este sursa și substanța întregii existențe. Cuvintele și conceptele care au fost folosite pentru a descrie această putere sunt nenumărate. Iată doar câteva:

Dumnezeu	Spirit	Îndrumarea
Zeiţă	Esenţă	Sinele Superior
Putere superioară	Fiinţă	Universul
Sursă	Suflet	Forța Vieții

The Tao	The Force	Inteligența cosmică
Buddha Nature	The Light	Conștiința lui Hristos
Great Spirit	I Am	Tot Ce Este

Acești termeni sunt încercări de a exprima o experiență sau o cunoaștere care este greu de transmis în cuvinte și concepte raționale. Fiecare dintre noi avem această experiență în noi; cuvintele pe care le alegem pentru a-l descrie sunt doar etichetele care ni se potrivesc cel mai bine.

Folosesc rar cuvântul Dumnezeu, deoarece are atât de multe connotații confuze pentru atât de mulți. Frecvent, oamenii îl asociază cu pregătirea religioasă timpurie, care nu mai are sens pentru ei. Unii se pot gândi la Dumnezeu ca *pe cineva sau ceva în afara lor:* „bătrânul de pe cer cu barbă lungă și albă". Prefer termeni precum puterea superioară, universul, spiritul sau îndrumarea interioară. În această carte, voi folosi unii dintre acești termeni în mod interschimbabil pentru a mă referi la sursa noastră spirituală, inteligența creativă esențială și puterea cu care se află în noi. Dacă oricare dintre acești termeni nu este deosebit de semnificativ pentru dvs., vă rugăm să nu ezitați să înlocuiți cu orice cuvânt preferați.

În primii douăzeci de ani din viața mea, legătura mea cu aspectul spiritual al ființei mele a fost în mare parte nedezvoltată. Nu am avut nicio experiență conștientă sau credință într-o putere superioară de niciun fel. A trebuit să trec prin multe niveluri de îndoială, scepticism, neîncredere și frică pentru a ajunge la marea încredere pe care o am acum în puterea superioară a universului care este în mine și în toată lumea și tot ceea ce există. Nu am acceptat nimic despre credința oarbă, așa că, într-un fel, a trebuit să-mi „demonstrez" totul prin experiențele mele de viață. După cum am învățat să-mi plasez

încredere în puterea superioară a universului și să trăiesc în conformitate cu principiile universale, schimbările pe care le-am simțit și văzut în viața mea sunt cu adevărat miraculoase.

Aceia dintre voi care ați simțit o conștientizare spirituală profundă de-a lungul vieții voastre au deja o bază solidă pe care să le construiți. Pentru aceia dintre voi care s-au simțit „deconectați" din punct de vedere spiritual ca și mine, sper că cuvintele mele vă vor sprijini și vă vor încuraja să găsiți această conexiune interioară pentru voi înșivă. Nu există o modalitate specifică de a face acest lucru; experiența fiecăruia este diferită. Dacă acest lucru îți dorești, cere-ți în tine să fii ghidat către o experiență a propriei tari naturi spirituale. Acest lucru poate dura ceva timp, dar dacă doriți, se va întâmpla. Cuvintele și exercițiile din această carte vă pot ajuta în acest sens.

Universul are atât aspecte personale, cât și impersonale; pe măsură ce mă predau și am mai multă încredere, găsesc că relația mea cu această putere superioară devine mai personală. Uneori pot simți o prezență în mine, care mă ghidează, mă iubește, mă învață, mă încurajează. În acest aspect personal, universul poate fi profesor, ghid, prieten, mamă, tată, iubit, geniu creator sau zână nașă. Cu alte cuvinte, multe dintre nevoile și dorințele mele pot fi împlinite prin această conexiune interioară. Adesea găsesc cea mai puternică comuniune cu universul când sunt singur, mai ales în natură. În astfel de momente, locurile din interiorul meu care se simt uneori goale sunt pline de energia spiritului. Aici găsesc o prezență călăuzitoare care mă îndeamnă în direcția în care trebuie să merg și mă ajută să învăț lecția care constă în a face fiecare pas pe calea mea.

Meditaţie

Stați sau întindeți-vă într-o poziție confortabilă. Închideți ochii și respirați adânc de câteva ori. De fiecare dată când expirați, relaxați-vă corpul din ce în

ce mai mult. Apoi mai trage câteva respirații adânci și, de fiecare dată când expiri, relaxează-ți mintea. Lasă-ți gândurile să treacă fără să te ții de niciunul dintre ele. Lasa-ti mintea sa iasa din focus. Relaxează-ți conștientizarea într-un loc profund în tine.

Imaginează-ți că în tine există o prezență foarte puternică. Această prezență este total iubitoare, puternică și înțeleaptă. Vă hrănește, vă protejează, vă ghidează și vă îngrijește. Uneori poate fi foarte puternic și puternic. Poate fi, de asemenea, foarte ușor, vesel și jucăuș. Pe măsură ce îl cunoașteți și aveți încredere, vă va face viața interesantă, plină de sens și împlinitoare.

Puteți obține o imagine sau un sentiment sau o senzație fizică care reprezintă această prezență mai înaltă. Chiar dacă nu vedeți sau simțiți un lucru, presupuneți că este acolo indiferent.

Relaxați-vă și bucurați-vă de sentimentul sau gândul că sunteți îngrijit în totalitate de univers. Spune-ți această afirmație în tăcere sau cu voce tare: *„Simt și am încredere în prezența universului în viața mea”*.

Capitolul trei

Intuiţie

^^ După ce recunoaștem puterea superioară a universului, apare întrebarea evidentă: „Cum putem contacta această putere și să obținem acces la ea?” La urma urmei, dacă există în noi o înțelepciune superioară sau o cunoaștere mai profundă decât experimentam în mod normal, prin atingerea ei, ar trebui să putem primi îndrumări valoroase despre cum să trăim bine în această lume confuză. Această realizare a început să-mi apară cu mulți ani în urmă, când mi-am întreprins călătoria conștiinței. De atunci am descoperit că cunoașterea care rezidă în fiecare dintre noi poate fi accesată prin ceea ce numim de obicei intuiția noastră. Învățând să contactăm, să ascultăm și să acționăm pe baza intuiției noastre, ne putem conecta direct la această înțelepciune interioară și îi permitem să devină forța noastră călăuzitoare.

Aici ne aflăm în opoziție cu viața, deoarece cei mai mulți dintre noi am fost învățați să o trăim în lumea veche. În civilizația occidentală modernă, am învățat să respectăm și chiar să ne închinăm aspectul rațional, logic al ființei noastre și să ne respingem, să depreciem sau să negem intuiția noastră. Recunoaștem capacitatea animalelor de a înțelege în mod aparent lucruri care depășesc cu mult capacitatea lor rațională; numim acest instinct. Dar este un mister care sfidează explicația *logică* , așa că ridicăm din umeri și îl respingem ca fiind ceva cu mult inferior magnificei abilități umane de a raționa.

Întregul sistem de valori al culturii noastre se bazează ferm pe credința că principiul rațional este superior și, de fapt, constituie cel mai înalt adevăr. Tradiția științifică occidentală a devenit religia noastră. Suntem învățați încă de la o vârstă fragedă să încercăm să fim rezonabili, logici și consecvenți, să evităm comportamentul emoțional, irațional și să ne suprimăm sentimentele. În cel mai bun caz, sentimentele și emoțiile sunt considerate prostești, slabe și deranjante. În cel mai rău caz, ne temem că ar putea amenința însăși structura societății civilizate.

Instituțiile noastre religioase consacrate susțin adesea această frică de sinele intuitiv, nerațional. Odinioară bazate pe o conștientizare profundă a principiului spiritual universal din fiecare ființă, multe religii nu fac decât să spună acum această idee. În schimb, ei caută să controleze comportamentul devotaților lor, folosind structuri elaborate de reguli pretinse să salveze oamenii de natura lor profundă, irațională și practic „păcătoasă”. Și conform multor discipline psihologice, natura instinctuală întunecată și periculoasă a omului trebuie controlată . Din această perspectivă, doar partea rațională a noastră este capabilă să exploateze această forță misterioasă și să o canalizeze în moduri sănătoase, constructive.

În închinarea noastră față de rațional și frica de nerațional, ne negăm nu numai emoțiile și energiile noastre instinctuale, cum ar fi sexualitatea și

agresivitatea, ci și simțul nostru intuitiv natural, care este menit să fie o forță călăuzitoare primară în viața noastră.

În general, societățile mai puțin dezvoltate din punct de vedere tehnic abordează viața cu o conștientizare profundă și respect pentru elementul intuitiv al existenței. Fiecare moment al vieții lor zilnice este ghidat de un puternic sentiment de conexiune cu forța creatoare. Cu toate acestea, tocmai lipsa lor de dezvoltare tehnică a contribuit la distrugerea sau subversia lor treptată de către civilizația modernă. Două exemple relevante pentru majoritatea americanilor sunt culturile native americane și africane. Ambele grupuri au fost devastate de contactul lor cu cultura europeană/americană. Cu toate acestea, o profundă - curiozitate, respect și apreciere pentru nativii americani au început să iasă la suprafață în conștientizarea noastră în ultimii ani. Iar cultura africană, adusă cu forța pe acest continent, a făcut probabil mai mult decât orice altă cultură pentru a menține în viață puterea intuitivă în țara noastră prin conexiunea sa puternică și sufletească cu spiritul.

În evoluția umană, se pare că, pe măsură ce capacitatea noastră rațională a evoluat, am devenit din ce în ce mai frică de celelalte aspecte ale naturii noastre. Am încercat să controlăm aceste „forțe întunecate" prin crearea unor structuri de reguli cu autoritate care definesc bine și rău, bine și rău și comportamentul adecvat și inadecvat într-un mod foarte greu. Justificăm această abordare rigidă a vieții punând totul pe seama naturii neraționale - de la dramele noastre emoționale personale până la boli sociale, cum ar fi dependența de droguri și alcool, crime, violență și război.

Adevărul este că toate aspectele ființei noastre sunt părți integrale, importante și valoroase ale noastre. Cu cât ne încredem mai mult și suprimăm aceste energii, cu atât este mai probabil ca acestea să izbucnească în cele din urmă în moduri distorsionate. Cu alte cuvinte, problemele noastre nu sunt neapărat cauzate de natura noastră emoțională, nerațională, care funcționează sălbatic și necontrolat; în schimb, atât problemele personale, cât și cele sociale

sunt mai susceptibile să fie rezultatul fricii și al suprimării emoțiilor noastre, naturii instinctuale și intuiției. În această carte, ne concentrăm asupra modului în care putem recupera puterea simțului nostru intuitiv.

Odată ce acceptăm realitatea unei puteri superioare care ne este canalizată prin intuiția noastră, devine clar că multe dintre problemele noastre personale și răul lumii sunt de fapt cauzate de *nerespectarea* intuiției noastre.

Mintea noastră rațională este ca un computer - procesează intrarea pe care o primește și calculează concluzii logice pe baza acestor informații . Mintea rațională este finită; poate calcula doar intrarea pe care a primit-o direct. Cu alte cuvinte, mințile noastre raționale nu pot funcționa decât pe baza experienței directe pe care fiecare dintre noi a avut-o în această viață.

Mintea intuitivă, pe de altă parte, pare să aibă acces la o cantitate infinită de informații. Se pare că poate atinge un depozit profund de cunoaștere și înțelepciune - mintea universală. De asemenea, este capabil să sorteze aceste informații și să ne furnizeze exact ceea ce avem nevoie, atunci când avem nevoie. Deși mesajul poate apărea pe rând, dacă învățăm să urmărim această aprovizionare de informații bucată cu bucată, cursul necesar de acțiune va fi dezvăluit. Pe măsură ce învățăm să ne bazăm pe această îndrumare, viața capătă o calitate fluidă, fără efort. Viața, sentimentele și acțiunile noastre se împletesc armonios cu cele ale altora din jurul nostru.

Este ca și cum fiecare dintre noi ar cânta la un instrument unic într-o uriașă orchestră simfonică, dirijată de o inteligență universală. Dacă ne jucăm rolul fără a ține cont de direcția dirijorului sau de restul orchestrei, vom avea un haos total. Dacă încercăm să ne luăm indiciile de la cei din jurul nostru, mai degrabă decât de la dirijor, va fi imposibil să ajungem la armonie - sunt prea mulți oameni, toți cântă lucruri diferite. Intelectul nostru nu este capabil să proceseze atât de multă intrare și să decidă cea mai bună notă pe care să o cânte în fiecare moment. Cu toate acestea, dacă urmărim dirijorul și urmăm direcția lui, putem

experimenta bucuria de a juca rolul nostru unic, care poate fi auzit și apreciat de toată lumea și, în același timp, să ne experimentăm pe noi înșine ca parte a unui tot mai armonios.

Când aplicăm această analogie vieților noastre, vedem că cei mai mulți dintre noi nu am realizat niciodată că un dirijor a fost prezent. Am trăit cât am putut mai bine, folosindu-ne doar intelectul pentru a ne înțelege viețile, pentru a găsi cea mai bună cale de acțiune. Dacă suntem sinceri cu noi înșine, vom recunoaște cu ușurință că nu facem muzică grozavă doar sub îndrumarea minții noastre raționale. Disonanța și haosul din viețile noastre și din lume reflectă cu siguranță imposibilitatea de a trăi astfel.

Acordându-ne intuiția și permițându-i să devină forța călăuzitoare în viața noastră, permitem „dirijorului" nostru interior să-și ocupe locul cuvenit ca lider al orchestrei. În loc să ne pierdem libertatea individuală, primim sprijinul de care avem nevoie pentru a ne *exprima în mod eficient* individualitatea. Mai mult, ne vom bucura de experiența de a face parte dintr-un proces creativ mai amplu.

Nu înțeleg pe deplin cum funcționează intuiția într-un mod atât de uimitor, dar știu cu siguranță, prin experiență directă și prin observație și feedback de la mulți oameni cu care am lucrat, că așa este. Și constat că, cu cât am mai multă încredere și urmăresc această „voce" intuitivă interioară, cu atât viața mea devine mai ușoară, mai plină și mai interesantă.

Meditaţie

Stați sau întindeți-vă într-o poziție confortabilă într-un loc liniștit. Închide ochii și relaxează-te. Faceți câteva respirații lente și adânci, relaxându-vă corpul mai mult cu fiecare respirație. Relaxează-ți mintea și lasă-ți gândurile în derivă, dar nu te ține de niciun gând. Imaginează-ți că mintea ta devine la fel de liniștită ca un lac liniștit.

Acum concentrează-ți conștientizarea într-un loc profund al corpului tău, în zona stomacului sau a plexului solar. Ar trebui să fie locul din corpul tău în care simți că locuiesc „sentimentele” tale. Acesta este locul fizic unde vă puteți contacta cu ușurință intuiția .

Imaginează-ți că ai o ființă înțeleaptă care trăiește acolo. S-ar putea să aveți o imagine a modului în care arată această ființă înțeleaptă sau ați putea simți doar că există. Această ființă înțeleaptă este cu adevărat o parte din tine - sinele tău intuitiv. Puteți comunica cu ea „vorbind” în tăcere, făcând cereri sau punând întrebări. Apoi relaxează-te, nu te gândi prea mult cu mintea ta rațională și fii deschis să primești răspunsuri. Răspunsurile sunt de obicei foarte simple, se referă la momentul prezent (nu la trecut sau viitor) și se *simt corect* .

Dacă nu primești un răspuns imediat, lasă-ți drumul și mergi cu viața ta. Răspunsul va veni mai târziu, fie din interiorul tău sub forma unui sentiment sau idee, fie din exterior printr-o persoană, o carte, un eveniment sau orice altceva.

De exemplu, ați putea spune: „Intuiție, spune-mi ce trebuie să știu aici. Ce trebuie să fac în această situație?”

Aveți încredere în sentimentul pe care îl aveți și *acționați* în funcție de el. Dacă este cu adevărat intuiția ta, vei descoperi că aceasta duce la un sentiment de mai mare viață și putere și încep să se deschidă mai multe oportunități pentru tine. Dacă nu duce la aceste lucruri, este posibil să nu fi acționat cu adevărat din intuiția ta, ci din altă voce din tine. Du-te înapoi și cere lămuriri.

Este nevoie de practică pentru a auzi și a avea încredere în intuiția ta. Cu cât o faci mai mult, cu atât va deveni mai ușor. În cele din urmă, veți putea să vă contactați intuiția, să vă puneți întrebări și să știți că, în această ființă înțeleaptă din voi, o sursă incredibilă de putere și putere este disponibilă pentru a vă răspunde la întrebări și a vă ghida. Pe măsură ce deveniți mai sensibili la această îndrumare, veți dobândi sentimentul de a ști ce trebuie să faceți în orice

situație. Puterea ta intuitivă este întotdeauna disponibilă pentru a te ghida oricând ai nevoie. Se va deschide pentru tine pe măsură ce devii dispus să ai încredere în tine și în cunoștințele tale interioare .

Capitolul patru

A deveni un canal creativ

T

o indiferent de gradul pe care îl ascultați și vă urmați intuiția, deveniți un „canal creativ” pentru puterea superioară a universului. Când urmați de bunăvoie unde duce energia voastră creatoare, puterea superioară poate veni prin voi pentru a-și manifesta munca creativă. Când se întâmplă acest lucru, te vei trezi că curge cu energia , făcând ceea ce vrei cu adevărat să faci și simțind puterea universului care se mișcă prin tine pentru a crea sau a transforma totul în jurul tău.

Folosind cuvântul canal, *nu mă* refer la procesul psihic de canalizare a transei. Canalizarea transă implică un mediu care intră într-o stare de transă și permite unei alte ființe să vorbească prin el sau ea. Prin canalizare, înțeleg să fii în contact cu și să aduci prin înțelepciunea și creativitatea *propriei* surse cele mai profunde. A fi un canal înseamnă a fi pe deplin și liber însuți și a ști în mod conștient că ești un vehicul pentru creativitatea universului .

Fiecare geniu creativ a fost un canal. Fiecare capodopera a fost creată prin procesul de canalizare. Lucrările mari nu sunt create numai de personalitate. Ele

apar dintr-o inspirație profundă la nivel universal și sunt apoi exprimate și aduse în formă *prin* personalitatea individuală.

O persoană poate avea o mare abilitate tehnică, dar fără abilitatea de a se conecta cu o sursă mai profundă, munca sa va fi neinspirantă. Diferența dintre un tehnician și un canal a fost demonstrată clar în filmul *Amadeus*. Compozitorul Salieri știa să scrie muzică, dar nu știa să profite de sursa creativă. Mozart a scris o muzică perfectă din punct de vedere tehnic și minunat inspirată și a făcut-o ușor, spontan, fără gânduri sau efort. Încă din copilăria sa timpurie, muzica a părut să curgă și să debordeze din interiorul lui. Sunt sigur că nu avea idee cum s-a întâmplat și nu ar fi putut explica nimănui altcineva cum să o facă.

Un asemenea geniu a părut întotdeauna misterios și inexplicabil, un talent dat de Dumnezeu deținut doar de câțiva. Pare să vină și să plece după bunul plac – uneori este acolo, alteori nu. Din această cauză, mulți oameni creativi se tem că talentul lor va dispărea brusc. Ei nu știu cum l-au obținut, așa că nu au idee cum să o recupereze dacă dispare.

Oamenii creativi funcționează adesea ca canale într-un singur domeniu al vieții lor (cum ar fi unul dintre arte, știință sau afaceri) și este posibil să nu aibă idee cum să facă acest lucru în alte domenii ale vieții lor. Astfel, viețile lor pot fi teribil de dezechilibrate. (Vezi secțiunea despre Oameni foarte intuitivi din capitolul despre Încrederea în intuiție.) Acesta este unul dintre motivele pentru care adesea echivalăm geniul cu instabilitatea emoțională.

Cred că toți suntem genii - fiecare în felul nostru unic. Vom descoperi natura geniului nostru special atunci când vom înceta să încercăm să ne conformăm modelelor noastre sau ale altor oameni, când vom învăța să fim noi înșine și când vom permite canalului nostru natural să se deschidă. Având încredere și acționând pe baza intuiției noastre, este posibil să aducem inspirația noastră creativă naturală în fiecare moment, în fiecare domeniu al vieții noastre.

Când vorbesc despre un canal, am o imagine a unei țevi lungi și rotunde,

cu energie care curge prin el. Este oarecum ca țeava într-o orgă, cu muzica care vine.

Această imagine de canal are trei caracteristici importante:

1. Este deschis și neobstrucționat în interior, astfel încât energia să se poată circula liber.
2. Are o formă fizică definită; o structură înconjoară spațiul deschis, astfel încât energia este direcționată într-un anumit mod. Fără această structură, energia ar pluti liber, fără nicio focalizare.
3. Are o sursă de energie - ceva care mișcă energia prin canal.

Într-o orgă, sursa de energie (orga) trimite energie prin țevile deschise. Combinația specială de spațiu deschis din interiorul fiecărei țevi și structură - dimensiunea și forma țevii - determină să fie sunat o anumită notă. Sursa de alimentare este aceeași pentru toate țevile și energia care se mișcă prin ele este aceeași, dar pentru că fiecare are o formă diferită, fiecare scoate un sunet unic.

Ne putem considera canale similare acestor conducte. Avem o sursă de putere comună (forța vitală universală) și aceeași energie creativă curge prin fiecare dintre noi. Corpul și personalitatea noastră formează structura care determină direcția și funcția unică a fiecăruia dintre noi ca canal. Depinde de noi să ne menținem canalul deschis și clar și să construim și să menținem o structură puternică, sănătoasă, frumoasă a corpului/personalității ca vehicul pentru energia noastră creativă. Putem face acest lucru acordându-ne constant, întrebând unde vrea să ajungă energia și mișcându-ne odată cu ea.

O structură puternică a corpului/personalității nu este creată prin respectarea regulilor cuiva sau a ideilor bune despre ce ar trebui să mănânci, cum ar trebui să faci exerciții fizice sau orice altceva. *Este creată în primul rând prin încrederea în intuiția ta și prin învățarea să-i urmezi direcția* . Când decideți ce să mâncați, cum să faceți exerciții fizice sau orice altceva,

adunați informații din surse de încredere, apoi verificați-vă cu voi înșivă pentru a vedea ce vi se pare corect din punct de vedere intuitiv și faceți tot posibilul să vă urmați propria îndrumare interioară.

Cei mai mulți dintre noi au avut ocazional experiențe de a avea încredere în intuiția noastră și de a avea lucrurile să funcționeze în moduri uimitoare. Următoarea poveste adevărată este un bun exemplu în acest sens. Cu câțiva ani în urmă, editorul meu, Becky, a realizat ceea ce mulți oameni consideră „visul american". Avea un soț și o fiică, un loc de muncă bun, bani la bancă și avea propria ei casă. Cu toate acestea, simțea un gol în interior.

Ea a simțit o îndemnare interioară să-și părăsească slujba și să urmeze o carieră în publicație. Soțul ei nu a susținut această idee. De altfel, el a subliniat că ea nu avea „educația formală necesară" pentru a obține un post într-o editură.

Becky și soțul ei s-au despărțit în cele din urmă, iar ea a decis să facă o mișcare. Citise multe cărți, inclusiv *Living in the Light,* și știa că vrea să lucreze pentru o editură în domeniul creșterii personale. Sentimentul ei intuitiv era că trebuie să se mute în California de Nord.

A fost cel mai dificil și mai curajos pas pe care îl făcuse vreodată. S-a trezit într-o comunitate nouă, fără prieteni, fără slujbă și fără bani. Nu a avut noroc, la început, să obțină un loc de muncă în editură, așa că a căutat orice fel de muncă care să-i permită să supraviețuiască . De multe ori și-a pus la îndoială alegerea de a-și asuma un asemenea risc, totuși a continuat să simtă un sentiment profund că este pe drumul cel bun.

În cele din urmă, a găsit de lucru într-un alt domeniu. Ea a reușit să se ridice pe picioare din punct de vedere financiar și și-a recăpătat încrederea. Ea și-a continuat căutarea unui loc de muncă în editură și de data aceasta a avut succes. Ea a primit bucuroasă o reducere a salariului și a poziției pentru a ocupa un loc de muncă la New World Library - compania la care sperase întotdeauna să lucreze. În cele din urmă, a simțit că era acasă. În momentul în care am scris

acest articol, Becky a fost la New World Library timp de șase ani. Are jobul ei de vis ca director editorial.

Urmându-și îndrumarea interioară, chiar și în momente foarte dificile, a găsit locul perfect pentru a-și exprima creativitatea și a-și aduce contribuția la lume.

Este posibil să fi avut o experiență similară, în care ascultarea intuiției tale despre ceva s-a dovedit atât de fructuoasă și împlinitoare. Dacă da, următorul pas este să devii mai conștient de proces, astfel încât să poți recunoaște când urmărești fluxul de energie, spre deosebire de blocarea, lupta sau încercarea de a-l controla. Cu atât mai mult

Dorind să te predai energiei din tine, cu atât mai multă putere poate curge prin tine.

Știu că cei mai mulți dintre noi au avut experiențe în anumite momente în care am simțit că energia vieții, înțelepciunea și puterea curg prin noi, când ne-am simțit momentan „iluminați”. Avem un scurt moment de claritate și putere și apoi dispare din nou. Când dispare, ne simțim pierduți și nesiguri pe noi înșine.

Cu cât exersați mai mult încrederea și urmați intuiția, cu atât mai consecvent veți simți acel sentiment de „flux”. În aceste momente s-ar putea să te găsești exact acolo unde vrei să fii în fiecare moment. Vei fi acolo unde energia este cea mai mare pentru tine, făcând ceea ce vrei să faci și urmărind realizarea miracolelor. Energia ta poate avea un efect de transformare și asupra celorlalți.

Pe măsură ce întăriți angajamentul de a avea încredere în tine, fiecare lucru din viața ta se poate schimba. La început, pe măsură ce începi să renunți la vechile modele, poate părea că lucrurile din viața ta se destramă. S-ar putea să descoperi că trebuie să renunți la anumite lucruri de care ai fost atașat. Unele relații din viața ta s-ar putea dizolva sau pur și simplu „se stinge” din cauza lipsei de energie. Vechile distracții s-ar putea să nu te mai intereseze. Puteți chiar să vă pierdeți locul de muncă sau să decideți să îl părăsiți.

Desigur, aceste schimbări pot fi supărătoare și înspăimântătoare. În timp, însă, vei descoperi că toate acestea fac parte din transformarea prin care treci. Pe măsură ce înveți să fii sincer cu tine însuți, vei descoperi că atragi oameni, muncă și alte circumstanțe care reflectă evoluția și dezvoltarea ta.

Menținerea concentrării

Pentru a trăi pe deplin și creativ, este important să rămâneți concentrat pe urmărirea propriei energii. Această focalizare permite canalului tău să rămână deschis la energia care curge prin. Este atât de ușor să-ți pierzi concentrarea, să te pierzi în alți oameni, în scopuri externe și în dorințe. Și problema este că facem exact asta: ne pierdem legătura cu noi înșine. Atâta timp cât suntem prea concentrați pe exterior, va exista întotdeauna un loc gol, flămând, pierdut în interior care trebuie umplut.

Dacă sunt îndrăgostit de cineva și încep să mă gândesc la el ca la sursa mea de bucurie, atunci mă pierd. Trebuie să-mi amintesc că sursa bucuriei și a iubirii este deja în mine, că experimentez iubirea în exterior doar pentru că este în interiorul meu. Încerc să păstrez concentrarea asupra universului din interior și, în același timp, simt că universul vine prin iubitul meu către mine.

Pentru mine, este o disciplină constantă să-mi amintesc să mă întorc înăuntru pentru a mă conecta cu intuiția mea. Îmi voi reaminti în mod regulat în timpul zilei să fac asta. Dacă mă rătăcesc în activitățile mele exterioare, mă voi întoarce în interior pentru a vedea dacă sunt fidel sentimentelor mele...

ings. Acest lucru menține fluxul universului în mișcare me.

Pe măsură ce învățăm să acordăm atenție sentimentelor noastre intuitive, să ne urmăm propria energie și să ne trăim adevărul, descoperim că simțim din ce în ce mai mult forța vitală care se mișcă prin noi. Acel sentiment de viață mai mare este atât de minunat încât devine centrul nostru principal și sursa de împlinire.

Ne simțim mai puțin atașați de exteriorul vieții noastre. Dacă lucrurile merg sau nu așa cum am planificat, pare mai puțin important atunci când simțim că satisfacția noastră vine în primul rând din menținerea conexiunii noastre cu propria noastră energie de viață. În mod ironic, atunci când rămânem fideli cu noi înșine în acest fel, exteriorul vieții noastre reflectă integritatea noastră interioară. Atragem spre noi și creăm în jurul nostru exact ceea ce inimile și sufletele noastre își doresc cu adevărat.

Trăind ca un Canal

Canalizarea funcționează în două moduri: energia fie curge prin tine către alții, fie de la alții către tine. De exemplu, în timp ce îmi scriu cartea, mă concentrez pe energia care curge din univers prin mine către ceilalți. Apoi, când oamenii îmi spun: „Pur și simplu îmi plac cărțile tale; mi-au schimbat viața”, sunt conștient că aprecierea vine de la ele către mine și, prin mine, înapoi la sursa universală.

Pe măsură ce devii din ce în ce mai conștient de fluxul vieții care se mișcă prin tine și prin toate și toți ceilalți, corpul tău va deveni capabil să canalizeze mai multă energie. Cu cât primiți mai rău, cu atât veți putea oferi mai mult.

energy you are w A deveni un canal clar pentru univers reprezintă cea mai mare provocare și oferă cea mai mare bucurie potențială și împlinire pentru fiecare ființă umană. A fi un canal înseamnă să trăiești pe deplin și cu pasiune în lume, să ai relații profunde, să te joci, să lucrezi , să crezi, să te bucuri de bani și de posesiunile materiale, să fii tu însuți, dar să-ți păstrezi conexiunea

profundă cu puterea universului din tine, să înveți și să crești din fiecare experiență pe care o ai.

Atunci poți vedea cum universul creează prin tine; te poate folosi pentru a-și face treaba. A trăi ca un canal este un proces de învățare continuu care este disponibil pentru oricine este dispus să își asume angajamentul interior.

Canalizare de grup

Pe măsură ce dezvoltăm capacitatea de a avea încredere și de a ne urma intuiția, învățăm să ne deschidem și să ne consolidăm canalul individual, astfel încât să putem aduce mai multă putere, creativitate și iubire prin noi. Când ne întâlnim într-o relație sau într-un grup, fiecare canal individual devine parte a unui canal mai mare. Este creat un canal de grup care este mai puternic decât poate fi oricare dintre noi individual.

Atunci când multe corpuri și minți sunt dispuse să se predea, să se deschidă și să crească, aceste energii combinate creează o structură foarte puternică, deschisă, care permite să treacă mult mai multă energie din univers. Procesul se intensifică enorm și toată lumea primește un „impuls" puternic din energie, care este capabilă să ne împingă pe fiecare dintre noi la următorul nivel al creșterii noastre. Chiar dacă toți suntem în locuri oarecum diferite și trecem prin lucruri diferite, fiecare persoană primește inspirația, sprijinul, impulsul sau orice este necesar pentru a-i permite să facă următorul pas în călătoria sa. Un canal de grup ne poate deschide către un nivel mai profund de conștientizare și, în acest proces, împărtășim mai mult din noi înșine și descoperim că suntem vindecați de lucrurile care ne-au reținut.

Acesta este unul dintre motivele pentru care îmi place să predau ateliere și să lucrez cu grupuri. Prietenii mei mă numesc „adrogat de energie" pentru că sunt întotdeauna atras de situațiile în care energia este cea mai intensă și mai expansivă . Îmi place felul în care procesul meu de creștere personală este

accelerat de intensificarea care se întâmplă în grupuri.

Am descoperit că în conducerea unui grup, de obicei, trebuie să încep cu o anumită structură și să îmi asum responsabilitatea pentru a menține clar poziția de lider. Pe măsură ce grupul continuă, pot să renunț din ce în ce mai mult la structură și să permit treptat energiei spontane a grupului să preia controlul.

Pe măsură ce toată lumea se predă și se deschide, se formează canalul de grup. Acest proces poate fi uneori confuz și haotic pentru că, în calitate de lider, nu mai sunt „în control" în sensul obișnuit al cuvântului. Poate trezi temerile mele și ale tuturor, dar constat că atunci când sunt dispus să trec prin frici, ceva puternic și frumos iese la iveală prin canalul grupului. Universul ne conduce în locuri noi și descoperiri noi pe care nu am fi avut ocazia să le experimentăm dacă am fi rămas într-o structură mai formală. Consider că procesul de canalizare în grup este foarte interesant și plin de satisfacții.

Într-un fel, toată lumea care trăiește pe această planetă face parte dintr-un canal de grup gigantic - conștiința de masă a umanității. Această lume, așa cum este acum, este crearea canalului de grup. Ca fiecare dintre noi,
individual, se preda puterii universului și permite acelei puteri să ne transforme și să ne lumineze, canalul grupului este afectat în consecință. Conștiința de masă devine din ce în ce mai evoluată. Așa văd lumea noastră transformându-se.

Meditaţie

Stați sau întindeți-vă într-o poziție confortabilă. Închide ochii. Respirați adânc și relaxați-vă corpul. Respiră adânc și relaxează-ți mintea. Continuați să respirați încet și profund și eliberați de orice tensiune sau anxietate. Pe măsură ce te relaxezi, te trezești într-un loc adânc și liniștit din interior. Permiteți-vă să vă odihniți în acel loc pentru câteva momente, fără să vă gândiți la nimic.

Din acest loc adânc și liniștit, începeți să simțiți forța vieții cu care aveți în voi. Imaginează-ți că îți urmărești propria energie, o simți, ai încredere în ea, te

mişti cu ea în fiecare moment al vieții tale. Ești complet sincer cu tine însuți, spui și trăiești adevărul tău. Te simți viu și împuternicit. Imaginează-ți că îți exprimi creativitatea pe deplin și liber și lasă-te să te bucuri de această experiență. Fiind cine ești și exprimându-te, ai un efect vindecător și împuternic asupra tuturor celor pe care îi întâlnești și asupra lumii din jurul tău.

Capitolul cinci

Explorându-ne multele sine

Cu toții ne naștem cu un număr infinit de calități sau energii diferite în interiorul nostru. Una dintre cele mai importante sarcini ale noastre în viață este să descoperim și să dezvoltăm cât mai multe dintre aceste energii posibil, astfel încât să putem fi bine rotunjiți și să experimentăm întreaga gamă a potențialului nostru.

Ne putem gândi la aceste energii ca arhetipuri diferite, subpersonalități sau sine în interiorul nostru. Într-un fel, este ca și cum există multe personaje diferite care trăiesc în interiorul nostru, fiecare cu propria sarcină și scopul său.

Deoarece lumea fizică este un plan al dualității, pentru fiecare dintre aceste energii din noi, există o energie opusă. Pentru a experimenta integralitatea și echilibrul, trebuie să dezvoltăm și să integrăm ambele părți ale fiecărei polarități.

Cei mai mulți dintre noi, însă, nu suntem obișnuiți să gândim în acest fel. Am fost învățați să gândim într-un mod liniar, exclusiv - bine/rău, corect/greșit. Deci, dacă o calitate este bună sau de dorit, opusul ei este rău sau nedorit.

De exemplu, mulți dintre noi am fost învățați că este virtuos și admirabil să dăruim altora; o persoană care dă mult este o persoană bună. Prin urmare,

luarea este considerată a fi egoistă; o persoană care ia multe pentru sine ar putea fi considerată ca fiind mai puțin demnă decât o persoană care dăruiește.

Altcineva cu valori diferite s-ar putea gândi la asta într-un mod opus. S-ar putea să admire o persoană care știe să ia multe pentru sine și să se gândească la acea persoană ca fiind inteligentă și de succes, în timp ce privește cu dispreț pe cineva care este mai puțin agresiv și mai dăruitor ca fiind prost și ușor de profitat.

Oricum, o polaritate este respectată, în timp ce opusul este devalat . În realitate, atât a oferi cât și a primi sunt la fel de importante și valoroase. Dacă dăm prea mult și nu suntem capabili să primim sau să primim în mod egal, devenim epuizați și resentiți. Dacă luăm prea mult și nu suntem în stare să dăm, ne pierdem satisfacția de a face o contribuție și ne simțim resentimentele altora. Dacă putem dărui și primi mai mult sau mai puțin în echilibru, experimentăm un sentiment sănătos de satisfacție.

Din momentul în care ne naștem, începem să experimentăm cu exprimarea diferitelor energii din interiorul nostru. În acel moment suntem complet dependenți de părinții sau îngrijitorii noștri pentru supraviețuirea și bunăstarea noastră, așa că suntem extrem de sensibili la reacțiile lor față de noi. Dacă exprimăm o energie care invocă aprobare și atenție pozitivă, probabil că vom continua să dezvoltăm acea calitate. Pe de altă parte, dacă ceva ce facem atrage dezaprobare, critică sau pedeapsă, este probabil să îl întrerupem (cu excepția cazului în care aceasta este singura formă de atenție pe care o putem obține, caz în care o putem continua).

Destul de curând, avem o idee destul de bună despre energiile care ne ajută să ne îndeplinim nevoile și care par să ne provoace mai multe probleme decât merită. Acest lucru variază foarte mult în funcție de fiecare individ, sistem de familie, perioadă de timp și cultură.

Pe măsură ce creștem, continuăm să dezvoltăm energiile care par să funcționeze cel mai bine pentru a ne satisface nevoile. Devenim foarte identificați cu aceste calități; asta credem ca suntem. Aceste energii dominante devin *sinele nostru principal* - personajele interioare a căror sarcină este să

aibă grijă de noi și să ne facă viața să funcționeze cât mai bine posibil.

Există de obicei un grup de sine primare care lucrează împreună ca o echipă, luând majoritatea deciziilor noastre pentru noi. De exemplu, unele dintre eurile mele primare sunt cea super-responsabilă, cea care mulțumește (care vrea să-i facă pe toți fericiți, astfel încât să mă placă), împingătorul (care vrea să muncesc din greu și să realizez multe), mama care îngrijește (care are grijă de copil în alți oameni, astfel încât să se simtă bine cu mine), profesorul de conștiință/vindecătorul. Mai sunt și alții în echipă. Toți au muncit din greu pentru a face din mine o persoană demnă, iubită și de succes.

Pentru fiecare sine primar, există o energie opusă, care de multe ori a fost reprimată sau negat pentru că într-un fel sau altul am primit mesajul că nu a fost în regulă sau pentru că pur și simplu nu a avut spațiu pentru a se dezvolta. Aceste energii devin *sinele nostru renegat*. Ele sunt de obicei îngropate în psihicul nostru și fie nu știm deloc despre ele, fie suntem conștienți de ele și încercăm să le ascundem de lume. Sinele renegat alcătuiește partea noastră umbră, părțile din noi înșine de care suntem stânjeniți, de care ne este rușine, de care ne este frică sau de care ne simțim inconfortabil. Sinele nostru primar lucrează, de obicei, din greu pentru a ne asigura că nu arătăm lumii aceste sine străine, deoarece sunt convinși că acest lucru ar invita la critică, respingere, abandon sau vreo formă de dezastru.

Problema este că fiecare dintre aceste sine renegate poartă o energie esențială care este o parte importantă din noi. De fapt, de multe ori avem nevoie disperată de aceste calități pentru a aduce vindecare și echilibru în viața noastră. Atâta timp cât ne temem de partea noastră umbră, totuși, nu putem accesa energiile de care avem nevoie.

De exemplu, dacă unul dintre sinele dumneavoastră primar este *puterea* și sunteți foarte identificat cu a fi puternic, competent și independent, este foarte probabil să vă fi renegat latura vulnerabilă, partea din voi care se simte

dependentă de ceilalți și are nevoie de iubire și sprijin. Din punctul de vedere al sinelui tău principal al puterii, partea ta vulnerabilă ar putea părea dezgustătoare și mult prea periculoasă pentru a fi arătată lumii de teamă să nu fii rănită. S-ar putea să fii complet inconștient că ai o latură vulnerabilă sau s-ar putea să fii conștient de asta, dar să nu vrei ca alții să o vadă de teama judecății lor . În mod ciudat, vei descoperi că atragi în mod constant oameni vulnerabili în viața ta și, uneori, s-ar putea să te simți foarte judecat față de ei pentru că sunt atât de „slăbiți".

Credeți sau nu, trebuie să vă acceptați în mod conștient și să vă „proprieți" latura vulnerabilă. Fără el, nu poți avea o intimitate reală și apropiere cu ceilalți și nu poți primi cu adevărat. Nu ești în contact cu o parte foarte importantă a experienței tale umane.

Viața are un mod uimitor de a ne confrunta cu și de a ne reflecta energiile exacte pe care trebuie să le descoperim în interiorul nostru și să le integrăm în viața noastră. Acest lucru se întâmplă prin visele noastre, unde adesea ni se arată simbolic relațiile dintre sinele nostru primar și sinele renegat. Se întâmplă în mod constant în relațiile noastre, unde ceilalți ne reflectă diferitele sine diferite din noi. Dezechilibrele noastre apar în fiecare domeniu al vieții noastre, de la sănătate la finanțe.

Cum devenim conștienți de multele sine din interior și cum le aducem în echilibru în viața noastră?

Primul și cel mai important pas este să începem să recunoaștem și să devenim conștienți de sinele nostru principal. Cu ce calități și energii ești cel mai identificat? Poți începe să observi sinele din tine care iau automat majoritatea deciziilor tale și care îți conduc viața?

Vrem să onorăm și să apreciem sinele nostru principal pentru cât de mult au făcut pentru noi, în timp ce ne despărțim puțin de a fi complet identificați cu ei. De îndată ce devenim conștienți de ele ca *energii din interiorul nostru,*

mai degrabă decât *cine suntem,* începem să dezvoltăm ceea ce se numește „ego conștient”. *Ego-ul conștient este capacitatea de a recunoaște și de a ține toate sinele diferite în noi, astfel încât noi pot alege în mod conștient care dintre ele le aducem în orice moment.

Odată ce avem o anumită conștientizare în legătură cu sinele nostru primar, sinele renegat încep să apară. Sinele primar rămâne, de obicei, calitățile noastre cele mai puternice, dar începem să ne simțim mai echilibrați și viețile noastre încep să funcționeze mai bine pe măsură ce începem să integrăm energia din sinele renegat anterior. Dezidentificarea cu sinele primar, dezvoltarea ego-ului conștient și recunoașterea eului renegat este un proces gradual care are loc de-a lungul vieții. Cu toate acestea, fiecare pas pe care îl facem în acest proces poate face o mare diferență în viața noastră.

Înțelepciunea noastră intuitivă este una dintre energiile sau sinele din noi. Dacă am fost încurajați să avem încredere în intuiția noastră la o vârstă fragedă sau dacă am avea o figură parentală intuitivă ca model timpuriu, intuiția noastră poate fi un sine primar. Întrucât cultura noastră tinde să nege sau să devalorizeze funcția intuitivă, totuși, pentru noi este un sine renegat sau relativ subdezvoltat, în timp ce raționalitatea este de obicei unul dintre sinele primar.

Dacă raționalitatea este un sine primar, iar intuiția este renegată, pentru a intra în contact cu îndrumarea noastră interioară, ar putea fi nevoie să ne separăm de supraidentificare cu latura noastră rațională. Facem acest lucru recunoscându-l ca *un aspect* al cine suntem și începem să observăm cum funcționează în viața noastră. Odată ce devenim mai conștienți de el în acest fel,

---

*Ideile și terminologia din acest capitol, inclusiv conceptele de sine primar, sinele renegat și ego-ul conștient sunt derivate din munca dr. Hal și Sidra Stone — Psihologia Sinelui și tehnica Dialogului Vocal. Pentru mai multe informații despre munca lor, recomand cu căldură cărțile și casetele lor, enumerate în Resurse recomandate.

nu mai suntem atât de identificați cu el și putem începe să avem o alegere mai conștientă despre cum și când îl folosim. Acest lucru creează spațiu pentru a explora și latura noastră intuitivă.

Dacă intuiția este un sine primar, este posibil să avem dificultăți în a gândi logic sau a trata chestiunile practice într-un mod temeinic. În

În acest caz, ar putea fi nevoie să ne dezvoltăm latura rațională, practică, pentru a ne fundamenta intuiția în lumea fizică.

Deținând partea noastră umbră

Există un principiu universal simplu: totul în univers vrea să fie acceptat. Toate aspectele creației vor să fie iubite, apreciate și incluse. Deci, orice calitate sau energie pe care nu vă permiteți să o experimentați sau să o exprimați va continua să apară în interiorul vostru sau în jurul vostru până când o veți recunoaște ca parte din voi, până când o veți accepta și o veți integra în personalitatea și viața voastră.

Mulți oameni care sunt implicați în creșterea personală devin foarte identificate cu energiile și calitățile pe care ei le consideră „spirituale" - pașnice, iubitoare, dăruitoare și așa mai departe. În încercarea de a dezvolta aceste aspecte ale lor, ei adesea neagă și leagă alte aspecte pe care le consideră a fi „nespirituale" - agresivitatea, assertiveness, gut-level honesty, human vulnerability. Din păcate, acest lucru creează pur și simplu o latură uriașă în interiorul lor, care contribuie la umbra colectivă a energiilor refuzate în lumea noastră.

Pentru unii, poate fi destul de șocant să realizăm că dacă ne identificăm prea mult cu pacea și iubirea și ne nepădăm războinicul nostru interior, nu contribuim la pacea mondială. Dimpotrivă, de fapt. Dacă nu ne deținem războinicul interior și nu-l canalizăm într-un mod constructiv în viața noastră, el se retrage în umbra psihicului nostru individual și colectiv și contribuie de fapt la perpetuarea războiului pe planeta noastră.

Dacă vrem cu adevărat pacea interioară și pacea mondială, trebuie să facem munca dificilă, dar fascinantă, de a deține și de a aprecia toate aspectele a ceea ce suntem – să facem cu adevărat pace cu noi înșine. Conștiința reală implică menținerea ambelor părți ale oricărei polarități, nu identificarea cu una. Explorarea și îmbrățișarea întunericul nostru este singurul mod în care putem trăi cu adevărat în lumină.

Meditaţie

Așezați-vă într-o poziție confortabilă într-un loc liniștit. Aduceți-vă în minte una dintre principalele dvs. caracteristici de personalitate sau sinele primar. Obțineți un sentiment în corpul vostru despre cum se simte acea energie. Acum imaginați-vă o energie opusă, care poate fi renegată sau mai puțin dezvoltată în voi. Imaginează-ți cum s-ar simți acea energie. Care ar fi - beneficiile pozitive ale dezvoltării unei mai mari capacități de a contacta acea energie? Cum ar putea asta să aducă mai mult echilibru în viața ta?

Vezi dacă poți simți un echilibru al ambelor energii în același timp. De exemplu, dacă sunteți o persoană deschisă, ați putea echilibra asta cu o energie mai liniștită, mai introspectivă. Dacă ești muncitor, s-ar putea să echilibrezi asta cu energia relaxării sau a jocului.

Capitolul șase

Lumea ca oglindă a noastră

T

Lumea fizică este creația noastră: fiecare ne creăm propria versiune a lumii, realitatea noastră particulară, experiența noastră unică de viață. Pentru că îmi creez viața, pot să mă uit la creația mea pentru a primi feedback despre mine. Așa cum un artist se uită la cea mai recentă creație a sa pentru a vedea ce funcționează bine și ce nu și, prin urmare, își îmbunătățește abilitățile, putem să ne uităm la capodopera în curs de desfășurare a vieții noastre pentru a aprecia cine suntem și pentru a recunoaște ceea ce mai trebuie să învățăm.

Ne creăm viețile pe măsură ce mergem; prin urmare, experiențele noastre ne oferă o reflectare instantanee și continuă a noastră. De fapt, lumea exterioară este ca o oglindă uriașă care reflectă conștiința noastră clar și precis. Odată ce am învățat cum să ne uităm în acea oglindă și să percepem și să interpretăm reflectarea ei, avem un instrument fabulos pentru conștientizarea de sine.

Înțelegerea faptului că lumea este oglinda noastră ne poate ajuta să ne vedem viețile ca pe o reflectare a credințelor, atitudinilor și modelelor noastre

emoționale . Privită în acest fel, lumea exterioară ne poate învăța despre aspecte ascunse ale noastre pe care nu le putem vedea direct. Procesul se bazează pe două premise:

1. Presupun că *totul* în viața mea este reflectarea mea, creația mea ; nu există accidente sau evenimente care nu au legătură cu mine. Dacă văd sau simt ceva, dacă are vreun impact asupra mea, atunci sufletul meu l-a atras sau creat pentru a-mi arăta ceva. Dacă nu ar oglindi o parte din mine, nici nu aș fi putut să o văd. Toți oamenii din viața mea sunt reflectări ale diferitelor personaje și energii care trăiesc în interiorul meu.
2. Încerc întotdeauna să evit să mă supun pentru reflexiile pe care le văd. Știu că nimic nu este negativ. Totul este un dar care mă aduce la conștientizarea de sine - la urma urmei, sunt aici pentru a învăța. Dacă aș fi deja perfect, nu aș fi aici. De ce ar trebui să mă enervez pe mine când văd lucruri de care am fost inconștient? Ar fi ca și cum o elevă de clasa întâi ar fi frustrată pentru că nu era încă la facultate. Încerc să mențin o atitudine plină de compasiune față de mine și de procesul meu de învățare. În măsura în care pot face acest lucru, procesul de învățare devine distractiv și destul de interesant.

Învăț să-mi văd viața ca pe un film fascinant și aventuros. Toate personajele din el sunt părți din mine jucate pe marele ecran, astfel încât să le pot vedea clar. Odată ce le văd și le recunosc
diversele lor sentimente și voci din interiorul meu, pot înțelege că toate sunt părți importante și valoroase din mine de care am nevoie pentru a mă exprima pe deplin în această viață.

Dacă filmul prezintă probleme, necazuri sau lupte, știu că trebuie să verific în interior pentru a afla unde nu sunt sincer cu mine însumi sau am mai multe de învățat și de vindecare. De asemenea, știu că atunci când am încredere și sunt cât mai deplin în mine însumi, totul în viața mea reflectă acest lucru, căzând

ușor și lucrând fără probleme.

Problemele sunt mesaje

Dacă există probleme în viața ta, universul încearcă să-ți atragă atenția. Se spune: „Hei, este ceva de care trebuie să fii conștient, ceva care trebuie schimbat aici!" Dacă ești atent la semnalele mici, vei învăța din ele, dar dacă nu, problemele se vor intensifica până când vei primi mesajul și vei începe să fii atent. Dacă accepți că de fiecare dată când apare o problemă, universul îți arată ceva, vei face progrese rapide în călătoria ta de auto-descoperire.

Când se întâmplă ceva „negativ", este tentant să spui: „De ce mi se întâmplă asta? Fac tot ce pot, dar nimic nu pare să meargă bine. Nu înțeleg de ce continui să am această problemă." Dacă te trezești că faci asta, încearcă să te deschizi către un alt mod de a privi lucrurile. Intră înăuntru și spune universului: „Știu că încerci să-mi arăți ceva. Ajută-mă să înțeleg ce este."

După ce faci asta, renunță la concentrarea asupra ei și du-te la viața ta, dar rămâi deschis la mesajul care va fi transmis. Poate veni sub forma unui sentiment sau conștientizare interioară, a unor cuvinte de la un prieten sau a ceva neașteptat care ți se întâmplă. Mesajul poate ajunge imediat sau poate dura destul de mult. Unul dintre clienții mei a fost concediat, destul de neașteptat, acum peste doi ani. La început, a fost devastat, dar după câteva luni în care „și-a orientat-o", a intrat pe cont propriu în afaceri. Afacerile lui merg acum foarte bine, dar abia acum câteva săptămâni a înțeles mesajul pe care îl reflecta concedierea. În timp ce vorbea cu un prieten despre munca pentru alți oameni, și-a dat brusc seama că incidentul de concediere încerca să-i spună că era gata să lucreze pentru el însuși, mai degrabă decât să lucreze pentru alți oameni. Pentru el, această realizare nu numai că a afirmat cursul său actual în viață, dar a rezolvat, în cele din urmă, sentimentul de eșec despre concediere care stăruise cu el de la incident.

Interpretarea Reflecției

Cea mai dificilă parte a utilizării procesului de oglindă este să înveți cum să interpretezi reflexia pe care o vezi. Odată ce primești un mesaj, dar nu ești sigur ce este, cum afli?

Nu va ajuta să supraanalizezi sau să te obsedezi cu mintea ta rațională. Este mult mai eficient să apelezi la sinele tău intuitiv, să ceri ajutor universului. Pur și simplu stai liniștit, respiră adânc câteva respirații și concentrează-ți conștientizarea în interiorul tău - spre partea înțeleaptă a ta care este în contact cu înțelepciunea universului. Cereți această parte, fie în tăcere, fie cu voce tare, pentru îndrumare sau ajutor în înțelegerea mesajului. Pe măsură ce vă acordați sentimentele instinctului și obțineți o idee a ceea ce se simte corect în acest moment, acționați în funcție de acest sentiment.

După ce ați acționat asupra sentimentului, încercați să fiți conștient de feedback-ul extern și intern din acțiunile voastre. Feedback-ul extern este cât de bine funcționează lucrurile. Lucrurile par să se încadreze la locul lor și să funcționeze ușor ? Atunci cu siguranță ești în ton cu îndrumarea ta interioară. Dacă te străduiești să faci ceva care nu se întâmplă ușor, este un mesaj să renunți și să revii pentru a afla ce vrei cu adevărat să faci.

Feedback-ul intern va veni la tine ca sentimente. Dacă te simți împuternicit, mai viu, atunci este corect. Cheia supremă este *viețuirea.*

Cu cât universul se mișcă prin tine, cu atât te simți mai viu.
Dimpotrivă, de fiecare dată când nu vă urmați îndrumarea interioară, simțiți o pierdere de energie, pierdere a puterii, un sentiment de moarte spirituală sau emoțională.

Fiind sincer cu tine te vei simți mai viu, dar s-ar putea să te simți și inconfortabil. Asta pentru că riști schimbarea! Pe măsură ce treceți prin anumite schimbări, puteți experimenta diverse emoții intense, cum ar fi frica, durerea sau furia. Permiteți exprimarea acestor emoții ; la urma urmei, ghidarea ta interioară trebuie să treacă prin ani de inconștiență acumulată, negare, îndoială

și frică. Așa că lasă-ți sentimentele să apară și să treacă prin tine - ești curățit și vindecat.

În momente ca acestea, este foarte important să ai sprijin emoțional și un loc sigur pentru a-ți explora sentimentele și a-ți face procesul de vindecare. Dacă este posibil, recomand să găsești un terapeut sau un grup de sprijin bun - un mediu în care ești încurajat și sprijinit să-ți experimentezi propriile sentimente și nevoi, să te exprimi sincer și să ai încredere în propriul tău sentiment de ceea ce este potrivit pentru tine.

Când creșteți și vă schimbați rapid, îndoielile și temerile voastre interioare se vor reflecta adesea în reacțiile celor din jur. Dacă prietenii și familia ta pun la îndoială sau judecă schimbările din tine, recunoașteți că pur și simplu oglindesc vocile îndoielnice și înfricoșate din tine, cum ar fi: „Ce se întâmplă dacă fac un lucru greșit? Pot cu adevărat să am încredere în acest proces?”

Răspunde la un astfel de feedback de la ceilalți în orice mod considerați că este potrivit: liniștiți-i, ignorați-i, certați cu ei, orice. Important este să recunoașteți că aveți *cu adevărat* de-a face cu propriile temeri interioare. Conflictele pe care le poți experimenta cu ceilalți reflectă conflictele din interiorul tău, dintre părțile din tine care doresc să crească și să se schimbe și cele care se simt mai în siguranță să facă lucrurile așa cum le-ai făcut întotdeauna. Afirmă că înveți să ai din ce în ce mai multă încredere în tine. Vei fi uimit să vezi cât de des vor începe alții să-ți reflecte încrederea în sine și încrederea în creștere, răspunzându-ți cu încredere și încredere.

Iată câteva moduri în care oglinda vieții ne reflectă:

Dacă te judeci și te critici, alții te vor judeca și te vor critica.

Dacă te rănești pe tine, alții te vor răni.

Dacă te minți pe tine însuți, alții te vor minți.

Dacă ești iresponsabil față de tine, alții vor fi
iresponsabil în raport cu tine.

Dacă te învinuiești pe tine, alții te vor învinovăți.

Dacă te violezi emoțional, alții îți vor face violență emoțională sau chiar fizică.

Dacă nu îți asculți sentimentele, nimeni nu îți va asculta sentimentele.

Dacă te iubești pe tine însuți, ceilalți te vor iubi.

Dacă te respecți pe tine, ceilalți te vor respecta.

Dacă ai încredere în tine, alții vor avea încredere în tine.

Dacă ești sincer cu tine însuți, ceilalți vor fi sinceri cu tine.

Dacă ești blând și plin de compasiune cu tine însuți, alții te vor trata cu compasiune.

Dacă te apreciezi pe tine, alții te vor aprecia.

Dacă te onorezi pe tine însuți, alții te vor onora.

Dacă te bucuri de tine, alții se vor bucura de tine.

Schimbarea modelelor vechi

Este foarte important să realizați că este posibil să nu vă puteți schimba vechile tipare peste noapte. Uneori lucrurile par să se schimbe rapid, odată ce ai recunoscut mesajul, dar uneori pare că continui să faci același lucru și să obții aceleași rezultate neplăcute mult timp după ce simți că știi mai bine. Este nevoie de timp pentru ca personalitatea să-și schimbe obiceiurile, așa că este posibil să fii nevoit să vezi același film vechi care se repetă de câteva ori.

Dacă simțiți că progresul este prea lent, cereți ajutor universului și solicitați și ajutor uman, găsind un terapeut sau un grup de sprijin. Schimbarea se întâmplă nu încercând să te *schimbi* , ci devenind conștient de ceea ce *nu* funcționează. Poți apoi să ceri sinelui tău superior ajutor pentru a elibera vechiul și a aduce noul tipar. Amintiți-vă, cea mai întunecată oră este chiar înainte de zori - schimbarea are loc adesea chiar atunci când ați renunțat sau când vă așteptați mai puțin.

Utilizarea procesului oglindă

Folosind lumea ca oglindă, trebuie să te ocupi de realitățile exterioare ale vieții tale în orice fel ai nevoie să le gestionezi. Dar cât mai curând posibil, înainte, în timpul sau după ce ai de-a face cu exteriorul, verifică în interior pentru a afla ce ți se arată.

De exemplu, dacă cineva este supărat pe tine și te învinuiește sau te critică, poate fi necesar să-i spui: "Nu mai da vina pe mine. Nu vreau să aud judecățile și criticile tale la adresa mea. Dacă poți vorbi despre propriile *sentimente,* voi fi bucuros să ascult, dar dacă mă ataci în continuare, voi pleca." Dacă își asumă mai multă responsabilitate pentru sentimentele lor (de exemplu, „M-am simțit rănit și supărat când nu m-ai sunat ieri”), atunci probabil că vei putea continua conversația la un nivel mai productiv. Dacă ei continuă să te învinovățească și să te concentrezi asupra defectelor tale, poate fi necesar să te întrețineți ieșind din cameră și refuzând să continui conversația până când își opresc atacul.

Oricum, te-ai descurcat cu situația *externă* . Acum, de îndată ce ai ocazia, verifică-te în tine și întreabă: „Mă întreb ce se oglindește furia acestei persoane în mine?” S-ar putea să realizezi că te-ai simțit foarte supărat și critic față de tine în ultima vreme. Sau poate vei descoperi că o parte din tine este supărată pentru că nu ți-ai acordat suficientă atenție. *Când alți oameni vor mai mult de la tine, de obicei este un indiciu că vrei mai mult de la tine.* Poate fi de fapt un semnal că este timpul să apari și să fii mai prezent cu *propriile* nevoi și sentimente. Interesant este că alți oameni din viața noastră încep adesea să se simtă mai bine atunci când devenim mai prezenți cu *noi înșine.*

O prietenă de-a mea a descoperit că iubitul ei a văzut o altă femeie și a mințit-o despre asta. Era foarte rănită și furioasă, mai ales pentru a descoperi necinstea. Au avut o discuție lungă în care ea și-a putut exprima sentimentele față de el. Apoi și-a luat ceva timp singură pentru a rezolva lucrurile singură.

Când era singură, ea și-a întrebat: „Există cum să mă mint singur, într-un fel în care să nu fiu total sincer și sincer cu mine însumi, care m-ar face să atrag un bărbat necinstit?” Ea a lăsat să se gândească la asta și a plecat la muncă. Până la sfârșitul zilei, și-a dat seama că deseori simțise că acest bărbat nu era pe deplin prezent cu ea, nu era real cu ea. Dar în trecut, ea a negat și ascuns aceste sentimente pentru că îi era frică să-l confrunte cu ceea ce simțea și știa intuitiv. Astfel, ea sa mințit efectiv și l-a susținut și în înșelăciunile lui.

Și-a dat seama că aceasta a fost o lecție de a învăța să aibă mai multă încredere în sentimentele ei și să aibă curajul să le exprime și să le susțină. A început să facă asta mai mult cu iubitul ei și, în cele din urmă, au stabilit o relație mai sinceră și mai comunicativă. S-ar putea să fi ales, de asemenea, să nu continue relația. Ceea ce contează este că ea a primit darul de la el - să învețe să aibă încredere și să-și exprime sentimentele.

Dacă sunteți declanșat emoțional de ceva ce face o persoană, probabil că voi doi sunteți oglinzi unul pentru celălalt. Poate părea că aveți puncte de vedere opuse, dar în interior probabil că sunteți asemănători. Unul dintre voi joacă o parte a conflictului intern, în timp ce celălalt joacă cealaltă parte.

De exemplu, o persoană poate dori mai mult angajament într-o relație, în timp ce cealaltă vrea mai multă libertate. Ei devin extrem de polarizați în această problemă și cred cu adevărat că își doresc lucruri opuse. Cu toate acestea, dacă o persoană își schimbă brusc poziția (cea care și-a dorit angajamentul își dorește brusc libertate), cealaltă persoană trece adesea la polaritatea opusă. Motivul pentru aceasta este că încearcă să rezolve un conflict interior pe care îl au *amândoi* - dorința de apropiere și securitate și nevoia de independență și autonomie (care se poate simți ca teama de singurătate versus teama de capcană).

Odată ce oamenii privesc înăuntru și devin mai conștienți de sentimentele lor , adesea recunosc că pur și simplu și-au proiectat conflictul interior în lumea

exterioară, astfel încât să-l recunoască și să-l facă față. Dacă o persoană dorește cu adevărat și fără echivoc o relație serioasă, pur și simplu va atrage o altă persoană care își dorește același lucru. Dacă cineva crede că vrea să exploreze starea cu mulți parteneri, pur și simplu o face. Folosind procesul oglinzii, poți recunoaște ceea ce simți cu adevărat și poți învăța să fii mai sincer cu tine însuți. Odată ce recunoașteți un conflict intern, puteți recunoaște că ambele polarități sunt cu adevărat în interiorul vostru și puteți găsi modalități de a onora ambele energii. De exemplu, toți conținem polaritățile dorinței de apropiere în relații, în timp ce dorim independență și autonomie. Ca ființe conștiente, trebuie să învățăm să satisfacem *ambele* aceste nevoi. Onorând ambele energii din noi, putem învăța să creăm relații în care avem atât apropiere, cât și independență.

A vedea lumea ca oglinda ta îți oferă, de asemenea, oportunități minunate de a primi feedback pozitiv. Gândește-te la tot ceea ce îți place și bucură-te în viața ta chiar acum. Voi ați creat aceste lucruri - sunt și oglinzile voastre. Gândește-te la oamenii pe care îi cunoști pe care îi iubești, îi bucuri, îi respecți și îi admiri. Sunt oglinzile tale. Nici măcar nu ar putea fi în viața ta dacă nu te-ar reflecta: nu le-ai putea recunoaște calitățile pozitive dacă nu le-ai avea pe altele asemănătoare. Gândește-te la oamenii și animalele care te iubesc. Ele sunt o oglindă a modului în care te iubești pe tine însuți. Dacă ai o casă pe care o iubești sau un anumit loc din natură care este foarte frumos pentru tine, este o oglindă a propriei tale frumuseți. Când vezi frumusețe oriunde, este o reflectare a ta.

Peste tot sunt oglinzi. Oricine ai o legătură este o oglindă pentru tine și, cu cât conexiunea este mai profundă, cu atât oglinda este mai puternică. O parte a fascinației în utilizarea procesului oglinzii este descoperirea cine suntem prin aceste reflecții externe . Cheia este să te întorci mereu înăuntru pentru a descoperi sensul reflecției pentru tine. Cu cât ești mai dispus să faci asta fără să raționalizezi ceea ce vezi sau să te învinuiești pentru asta, cu atât mai repede

poți dezvolta și exprima potențialul cu mai multe fațete din tine.

Meditaţie

Relaxeaza-te si inchide ochii. Respirați profund și încet și treceți-vă într-un loc adânc în interiorul vostru. Adu-ți în minte o persoană sau un lucru important din viața ta și întreabă-l/o ce oglindește pentru tine. Rămâneți deschis pentru a primi răspunsul, indiferent dacă acesta vine în cuvinte, sentimente sau imagini. Poate veni imediat sau ceva timp mai târziu.

Exerciții

1. Gândește-te la o persoană pe care o iubești și o admiri în mod deosebit. Enumerați toate calitățile lor pozitive. Gândește-te la modul în care aceste calități te oglindesc. În unele cazuri, acestea pot fi calități pe care nu le-ați dezvoltat pe deplin în tine. Recunoașteți că această persoană este aici pentru a vă învăța și a vă inspira prin exemplul ei.
2. Fă o listă cu lucrurile și oamenii din viața ta care îți plac în mod deosebit. Lăudați-vă și apreciați-vă pentru crearea și atragerea acestor oglinzi.
3. Gândește-te la cineva pe care îl judeci sau cu care te simți incomod. Încercați să vă dați seama exact ce calitate au care nu vă place. Este posibil ca aceasta să fie o calitate din tine pe care o negi sau o judeci și că viața ta ar putea fi îmbunătățită dacă ai face pace cu acea parte din tine și ai fi capabil să o exprimi?

De exemplu:

Dacă nu-ți place pe cineva care pare foarte egoist, s-ar putea să reflecte partea renegată din tine, care dorește să acorzi mai multă atenție îngrijirii propriilor nevoi. Poate că ești prea mult identificat cu a avea grijă de ceilalți.

Capitolul șapte

Spirit și formă

<2

pint este esența vieții, energia universului care creează toate lucrurile. Fiecare dintre noi face parte din acel spirit – o entitate divină. Deci spiritul este sinele superior, ființa eternă care trăiește în noi.

Forma este lumea fizică. Ca individ, forma mea este corpul meu fizic și personalitatea mea, care include mintea și emoțiile mele. Este, de asemenea, conceptul meu de sine — structura mea de ego/identitate : "Numele meu este Shakti Gawain. M-am născut pe 30 septembrie 1948. Am 5'9" înălțime. Sunt inteligent și am o personalitate, în general, extrăgată.” Acestea sunt toate informațiile despre formularul meu.

Noi, ca ființe spirituale, am creat lumea fizică ca un loc de învățare. Este școala noastră, locul nostru de joacă, atelierul artistului nostru. Cred că suntem aici pentru a stăpâni procesul de creație și pentru a învăța cum să integrăm toate nivelurile ființei noastre – spiritual, mental, emoțional și fizic – astfel încât să putem trăi în lumea fizică în echilibru și totalitate.

Fizicienii descoperă acum ceea ce metafizicii au susținut de mii de ani:

materia fizică aparent solidă este, în realitate, făcută din energie. Dacă privim printr-un microscop puternic la orice „solid”, vedem un număr infinit de particule mici care vibrează. Dacă examinăm îndeaproape una dintre aceste particule, descoperim că este făcută din particule și mai mici și așa mai departe. Faptul este că tot ceea ce fizic este făcut din „energie” – pe care o putem numi și „forță vitală” sau „spirit”. Deci, știința modernă susține adevărul metafizic străvechi că forma este creată din spirit.

Când spiritul nostru decide să se manifeste ca formă fizică, primul lucru pe care îl creează este un corp fizic în care să se adăpostească. Alegem o situație de viață și creăm un corp în conformitate cu ceea ce simțim că ne va servi și ne va învăța cel mai bine în această viață. În cele din urmă, scopul nostru este să creăm un corp/personalitate care să poată exprima pe deplin spiritul nostru divin creativ, o formă care poate face tot ceea ce spiritul nostru vrea să facă cu ușurință, pricepere și frumos.

Cu toate acestea, forma noastră fizică (corp/personalitate) are de îndeplinit o treabă importantă. Responsabilitatea sa principală este să ne asigurăm că supraviețuim fizic și, odată ce este asigurat, că ne *dezvoltăm cu* adevărat fizic și emoțional în această viață. Așadar, formele noastre au o anumită conștiință care se învârte în a ne asigura că primim suficientă hrană și adăpost, să ne protejăm de pericol, să dobândim

un sentiment de securitate asigurându-ne că are loc reproducerea și că urmașii supraviețuiesc, creând o familie și o comunitate în care putem oferi și primi îngrijirea emoțională de care avem nevoie și găsirea unui sentiment de apartenență.

Energia spiritului nostru este foarte diferită de cea a formei noastre. Spiritul nostru are o viziune și o perspectivă foarte extinse, dar o înțelegere foarte mică a ceea ce înseamnă să fii într-o formă umană. Forma noastră poartă experiența noastră umană, cu toate limitările și vulnerabilitățile ei, precum și cu cunoștințele despre cum să trăim în lumea fizică.

După ce ne naștem în trup, cei mai mulți dintre noi uităm cine suntem la nivel spiritual și de ce am venit aici. Ne asumăm conștiința de „supraviețuire" a lumii fizice și ne pierdem în lumea formei. Uităm că suntem suflete, crezând că suntem doar personalitățile noastre. Pierdem legătura cu sursa noastră de putere și ne simțim pierduți și neputincioși. Viața devine o luptă extraordinară pentru a găsi sens și satisfacție.

Putem petrece multe vieți prinși în acest ciclu. Cu siguranță, cei mai mulți dintre noi au petrecut mulți ani în această viață uitându- ne pe noi înșine, încercând să găsim împlinire în lumea formei. În cele din urmă ne dăm seama că nu funcționează: indiferent ce facem în lume, nu găsim fericirea profundă. Devenim nedispuși să petrecem încă o viață, mai mult minut într-o luptă zadarnică. În frustrare și deznădejde, one more year, or even one renunțăm.

Acesta este de obicei un loc dureros și înspăimântător în viața unei persoane - se simte ca și cum ați atinge fundul. Este un fel de moarte a vechii noastre identități atunci când forma recunoaște lipsa de speranță de a încerca să trăiască în acest fel și își predă lupta. Mai degrabă ar muri decât să încerce în continuare. În acest moment, o persoană are adesea gânduri și sentimente de moarte sau poate experimenta moartea unui prieten apropiat sau a unui membru

al familiei (sau mai multor dintre ei). Unii oameni creează o boală gravă, un accident sau o altă criză majoră în acest moment, iar unii se gândesc sau chiar încearcă să se sinucidă.

Dar cea mai întunecată oră este cu adevărat chiar înainte de zori. Când renunțăm în sfârșit la lupta de a găsi împlinirea „acolo”, nu avem unde să mergem decât în interior. În acest moment de predare totală începe să răsară o nouă lumină. Când renunțăm la vechiul nostru mod de a face lucrurile, creăm spațiu pentru ca o nouă energie să apară.

Este ca și cum ai renaște. Suntem bebeluși în această lume nouă și nu avem idee cum să trăim, deoarece niciuna dintre vechile noastre moduri nu funcționează aici. Ne simțim nesiguri și scăpați de sub control. Cu toate acestea, speranța renaște în noi și o nouă putere și viziune încep să apară. Acesta poate fi începutul dezvoltării unei forme care este conștientă și integrată cu spiritul nostru.

Ram Dass are o analogie frumoasă cu acest proces. El îl aseamănă cu un ceas, unde ora 12:00 este punctul de plecare. De la 12:00 la 3:00 viața se pierde total în lumea formei. De la 3:00 la 6:00 este o „deziluzie” graduală față de lume, iar 6:00 este locul în care dai fundul. Simți că pierzi totul, dar pe măsură ce treci prin ora 6:00 te trezești de fapt pentru a te reconecta cu spiritul. De la 6:00 până la 12:00 este o integrare din ce în ce mai mare a spiritului și a formei. Ca indivizi, ne aflăm în diferite etape ale acestui proces. Am impresia că fiecare dintre noi avem un ciclu major de acest tip care durează mai multe vieți fizice și avem, de asemenea, un număr infinit de cicluri minore - uneori aproape zilnic!

Când noi, ca indivizi, ne redescoperim mai întâi spiritul, suntem de obicei atrași să cultivăm și să cultivăm această conștientizare. Aceasta implică adesea retragerea din lume într-o măsură sau alta și intrarea în interior. Pentru unii oameni acest lucru ia forma petrecerii timpului în natură; pentru unii implică practicarea meditației, mersul la retrageri și așa mai departe; pentru unii poate

fi pur și simplu să găsească timp pentru a fi singuri și liniștiți. Adesea este o perioadă de retragere parțială sau completă de relații, muncă și/sau alte atașamente care tind să ne scoată în afara noastră. Pentru unii, această fază poate dura doar câteva săptămâni sau luni. Fiecare dintre noi este unic, așa că toți experimentăm această schimbare în interior în moduri diferite. Într-un fel sau altul, învățăm să intrăm înăuntru și să fim în acel loc mai liniștit din noi înșine pentru o vreme. Acolo găsim o legătură din ce în ce mai profundă cu spiritul nostru.

Deși suntem profund conectați cu noi înșine în acest fel, descoperim adesea că avem un sentiment de claritate, viziune, înțelepciune, putere și iubire. Acest lucru se datorează faptului că în acel moment, suntem conectați cu energia expansivă a spiritului și nu distrași de problemele și responsabilitățile de a trata lumea formei.

Dacă alegem să urmăm una dintre căile spirituale tradiționale, putem rămâne mai mult sau mai puțin retrași din lume. În acest fel, putem fi fideli spiritului nostru și putem evita să avem de-a face cu atașamentele și tiparele formei noastre. Din păcate, nu avem niciodată ocazia de a integra pe deplin spiritul și forma.

Pentru a crea lumea nouă, suntem provocați să ne mutăm în lumea formei cu deplină conștientizare spirituală. Trebuie să recunoaștem diferențele dintre spiritul nostru și forma noastră și să învățăm să le integrăm.

Integrarea Spiritului și Formei

Primul pas în procesul de integrare conștientă a formei și a spiritului este să fii capabil să *recunoști* și *să simți* atât conștiința spiritului tău, cât și conștiința formei tale. S-ar putea să fii obișnuit să simți doar unul dintre ei de cele mai multe ori, cu fulgerări ocazionale ale celuilalt. Sau puteți răsturna frecvent înainte și înapoi între cele două perspective. E ca și cum cineva preia

controlul asupra corpului pentru o vreme și vezi lucrurile din acel punct de vedere. Apoi celălalt preia controlul și dintr-o dată totul arată cu totul diferit.

Această înțelegere poate explica o mulțime de lucruri pe care mulți dintre noi le experimentăm în viața noastră. De ce avem momente minunate de conștiință și claritate și apoi descoperim că ne -am pierdut complet perspectiva și ne-am scufundat din nou în frică și durere? Cum se poate să ne simțim atât de iubitori, înțelepți și de acceptare într-o zi, iar a doua zi să ne simțim atât de furioși, proști și judecători? De ce am simțit că am „prins-o" într-adevăr la un atelier și apoi am părut că „l-am pierdut" a doua zi? Cum se face că ne putem simți atât de liniștiți și de ne atașați atunci când medităm, dar de multe ori relațiile noastre par a fi o mizerie mai rea ca niciodată? Și cum de avem atâta încredere în abundența universului, dar încă avem probleme financiare?

Răspunsul este simplu – avem de-a face cu discrepanțe dintre spirit și formă. Acesta este un lucru foarte greu de înfruntat și ne confruntăm cu o adevărată provocare. Mulți oameni ajung în acest punct și le este greu să meargă mai departe.

De exemplu, primesc frecvent idei inspiratoare și creative pentru un nou proiect pe care vreau să-l fac. Am o viziune foarte puternică despre cât de minunat va fi și cum poate funcționa. Toate acestea vin din spiritul meu, desigur. Sunt foarte entuziasmat și sar în proiect, făcând tot felul de planuri și inițiind multe acțiuni în această direcție. Câteva zile sau săptămâni mai târziu, mă simt total copleșit, exagerat de muncă, frustrat și gata să arunc totul pe fereastră. Spiritul meu avea o viziune adevărată, dar încercam să o realizez fără a ține cont de nevoile formei mele umane. În acest moment, trebuie să mă opresc și să mă gândesc la ceea ce este realist pentru mine, apoi să las proiectul - deoparte pentru un timp sau să-i permit să dureze mai mult și să se dezvolte mai lent. Spiritul meu tinde să alerge înainte, așa că trebuie să învețe să meargă în

ritmul pe care îl poate suporta forma mea.

Al doilea pas este să *iubești* și *să accepți* ambele aspecte ale ta. Sunt ambele părți frumoase și vitale din tine. Fără spiritul tău nu ai fi în viață - ai fi doar un cadavru! Fără forma voastră nu ați putea fi în această lume – ați exista într-un alt tărâm al conștiinței.

Poate fi frustrant uneori să vezi că forma ta nu poate fi la înălțimea tuturor idealurilor pe care le poate avea spiritul tău. Este important să recunoaștem că forma noastră are propria sa înțelepciune și spiritul poate învăța din formă, așa cum este adevăratul invers. La urma urmei, am ales să venim în acest plan al existenței pentru a experimenta a fi oameni!

De exemplu, cu mulți ani în urmă locuiam cu un bărbat și aveam o „relație deschisă" - cu alte cuvinte, eram liberi să fim cu alți iubiți. Aveam un ideal spiritual puternic că aș putea iubi pe cineva profund și să-i permit să fie liber să urmeze energia pe care ar putea-o simți cu altcineva, în timp ce eu eram liber să fac la fel. Uneori am reușit să fac asta, pe scurt, și am avut câteva momente frumoase în care am simțit o iubire necondiționată expansivă și exaltantă. Dar de cele mai multe ori am fost copleșit de gelozie și durere emoțională. În cele din urmă mi-am dat seama că idealul meu spiritual pur și simplu nu se potrivea cu realitatea sentimentelor și nevoilor mele umane. Mi-a devenit foarte clar că nu pot experimenta decât genul de intimitate emoțională pe care mi-o doream într-o relație monogamă.

O cheie importantă pentru integrarea spiritului și a formei este să înveți să-ți asculți intuiția și să acționezi după ea. Îndrumarea ta interioară te va muta întotdeauna în direcția unui echilibru și integrare mai mare între formă și spirit. Chiar și în procesul de a învăța să ai încredere în îndrumarea ta interioară, totuși, nu te poți mișca mai repede decât este gata forma ta.

Iată un punct foarte important: nu vă puteți forța forma să aibă încredere și să urmeze intuiția prin *voință.* Trebuie să îi permiteți să se educe prin observație

conștientă.

Cu alte cuvinte, nu te poți forța să-ți urmezi mereu sentimentele intuitive, chiar dacă îți dorești să trăiești așa. Uneori poate părea un risc prea mare; chiar dacă spiritul tău știe că va funcționa, formei tale îi este prea frică să o facă. Nu te împinge peste ceea ce ești gata să faci. Pur și simplu observă procesul și fii sincer cu tine despre cum se simte și ce se întâmplă. Apoi, schimbarea se va întâmpla în mod natural și spontan.

De exemplu, să presupunem că ești cu un prieten și vrei să spui ceva, dar îți este frică să faci asta de teamă ca prietenul tău să fie rănit sau supărat și să te respingă. Dacă descoperi că ai curaj, continuă și spune ce simți. Apoi, observați ce se întâmplă și cum vă simțiți ca urmare. Sunt șanse mari să vă simțiți energizat și împuternicit de experiență.

Dacă, pe de altă parte, ți-e prea frică să spui adevărul, nu încerca să te împingi dincolo de frica ta. Din nou, pur și simplu observați-vă că sunteți cu prietenul dvs. și nu sunteți în totalitate voi înșivă. Observați că simțiți moarte și pierdere de energie; s-ar putea să vă simțiți resentiți și față de prietenul dvs. *Încearcă să nu te judeci pentru lipsa ta de acțiune. Amintiți-vă, acesta este un proces de învățare.*

Spiritul tinde de obicei spre expansiune, asumare de riscuri și schimbare. Forma tinde adesea spre ceea ce percepe a fi siguranța , securitatea și status quo-ul, deoarece sarcina sa de bază este să se asigure că

supraviețuim și se teme că schimbarea ar putea însemna dezastru sau moarte.

Dacă ești capabil să te observi fără raționalizare sau

judecată, vei începe să observi că atunci când ai încredere în tine și îți urmezi energia pe deplin, te simți mai bine. În schimb, atunci când ești controlat de vechi tipare de frică și reținere, te simți mai rău. După un timp, forma ta primește mesajul clar și începe să urmeze *în mod spontan* energia în loc de vechiul tipar, deoarece știe că se va simți mai bine. În cele din urmă ai o formă care merge automat după cea mai vie energie în fiecare situație, fără a fi nevoie să te gândești la ea și să o controlezi.

În acest proces de a învăța să ai încredere în tine, multe sentimente vechi și tipare emoționale profunde vor ieși la suprafață pentru a fi vindecate și

eliberate. Aceasta este o parte foarte importantă și trebuie lăsată să se întâmple. Amintiri și experiențe vechi pot fi declanșate . Pot apărea sentimente de tristețe, frică, durere, vinovăție și furie. Permite-ți să simți totul, permite-i să treacă prin tine; va fi eliberat. Este șters din forma dvs. Pe măsură ce lumina spiritului pătrunde în fiecare celulă a corpului tău, ea risipește întunericul.

Pe măsură ce înveți să observi în mod conștient procesul de transformare, te vei vedea cum repeți o mulțime de modele vechi mult timp după ce aparent știi mai bine. Din punct de vedere spiritual și intelectual, îți dai seama că există o altă cale, dar din punct de vedere emoțional, încă te agăți de vechile obiceiuri. Acesta este un moment dificil. Încearcă să fii răbdător și plin de compasiune cu tine însuți. Când recunoști atât de clar inutilitatea unui model vechi, este pe cale să se schimbe! La scurt timp mai târziu, vei începe brusc să răspunzi diferit, într-un mod mai pozitiv.

Pe măsură ce faceți munca de integrare a spiritului și a formei, puteți vedea că corpul vostru fizic se schimbă și devine mai ușor, mai puternic, mai clar definit, mai sănătos și mai frumos. Pentru că viața ta este creația ta și oglinda transformării tale, toate formele din viața ta - munca, banii, mașina, casa, relațiile, comunitatea, lumea - vor exprima din ce în ce mai mult puterea și frumusețea spiritului tău.

Meditaţie

Fii confortabil, relaxează-te și închide ochii. Respirați adânc de câteva ori și relaxați-vă corpul și mintea complet. Permiteți conștiinței voastre să se miște într-un loc profund și liniștit în interiorul vostru.

Imaginați-vă că există o lumină aurie frumoasă care radiază dintr-un loc adânc în interiorul vostru. Începe să crească și să se extindă până îți umple întregul corp. Este foarte puternic și, pe măsură ce te umple, pătrunde în fiecare celulă a corpului tău, trezind literalmente fiecare moleculă la lumină. Imaginați-vă că întregul corp strălucește și radiază cu această lumină. Apoi, vedeți și

simțiți-vă că corpul este transformat - devenind mai sănătos, mai puternic și mai frumos. Imaginați-vă că totul în viața voastră este transformat în mod similar.

Exercita

Vezi dacă te poți observa fără a judeca și observa când ești capabil să-ți asculți sentimentele intuitive și să acționezi după ele și când nu ești. Observați cum vă simțiți și ce se întâmplă în fiecare dintre aceste situații. Cere-ți puterii superioare să te ajute să înveți să ai încredere și să-ți urmezi din ce în ce mai mult energia.

Capitolul opt

Masculul și Femeia dinăuntru

Toți dintre noi avem energii masculine și feminine în noi. Consider că una dintre cele mai importante provocări pe care le avem în această lume este să dezvoltăm pe deplin aceste energii, astfel încât să poată interacționa în armonie unele cu altele.

Filosofiile orientale au inclus întotdeauna conceptul de yin (feminin/receptiv) și yang (masculin/activ) și au spus că totul în univers este alcătuit din aceste două forțe. În vest, Carl Jung a făcut o muncă de pionierat și incitantă cu conceptul său despre anima și animus. El a explicat că bărbații au o latură feminină (anima) și femeile o parte masculină (ani mus), că majoritatea dintre noi am reprimat puternic aceste aspecte ale sinelui nostru și că trebuie să învățăm să ne împăcăm cu ele. El și adepții săi au făcut o muncă minunată folosind vise, mituri și simboluri pentru a ajuta bărbații și femeile să recupereze părțile pierdute și negate ale lor. Mulți alți filozofi, psihologi, poeți, dramaturgi

și artiști au exprimat ideile energiilor masculine și feminine în noi înșine și în orice.

După cum am menționat în introducere, persoana care m-a ajutat cel mai mult să înțeleg bărbatul și femeia din interior a fost Shirley Luthman. Ideile ei în acest domeniu au fost atât de clare, simple și proști că au început să-mi revoluționeze viața. Am descoperit că acest concept mi-a oferit un instrument puternic - puteam privi aproape orice în viața mea sau în lume, din perspectiva energiilor masculine/feminine și să înțeleg ceea ce se întâmplă cu adevărat mult mai bine! Am început să adaptez și să reinterpret ideile pe care le-am învățat din filozofia estică, Jung și Luthman în felul meu și să le încorporez în propria mea metaforă. Am descoperit că oriunde mă duc, când încep să împărtășesc această metaforă cu oamenii, ei chiar se luminează. Au aceeași reacție pe care am avut-o eu - face atât de clare atâtea lucruri.

Unii oameni au rezistență la cuvintele „femeie" și „bărbat", pentru că în cultura noastră avem atât de multe idei preconcepute despre ceea ce înseamnă acele cuvinte, atât de multă „încărcare" emoțională asociată cu ele. Dacă vă este mai confortabil, înlocuiți cuvintele yin și yang, activ și receptiv, dinamic și magnetic sau orice alte cuvinte care vă atrag.

Bărbat și Femeie

Mă gândesc la aspectul nostru feminin ca la sinele nostru intuitiv. Aceasta este cea mai profundă și mai înțeleaptă parte a noastră. Aceasta este energia feminină, pentru bărbați sau femei. Este aspectul *receptiv* , ușa deschisă prin care poate curge inteligența superioară a universului, capătul receptor al canalului. Femeia noastră ne comunică prin intuiția noastră - acele îndemnuri interioare, sentimente sau imagini care vin dintr-un loc profund din noi. Dacă

nu îi acordăm atenție conștientă în viața noastră de veghe, ea încearcă să ajungă la noi prin visele noastre, emoțiile și corpul nostru fizic. Ea este sursa înțelepciunii superioare din noi și dacă învățăm să o ascultăm cu atenție, clipă de clipă, ea ne va ghida perfect.

Aspectul masculin este acțiunea – capacitatea noastră de a face lucruri în lumea fizică – de a gândi, de a vorbi, de a ne mișca corpurile. Din nou, indiferent dacă ești bărbat sau femeie, energia ta masculină este capacitatea ta de a acționa. Este capătul de scurgere al canalului. Femeile nouă primesc energia creativă universală, iar masculinul o exprimă în lume prin acțiune - astfel, avem procesul creator.

Femeia noastră este inspirată de un impuls creativ și ni-l comunică printr-un sentiment, iar bărbatul nostru acționează în funcție de el vorbind, mișcându-se sau făcând orice este potrivit.

De exemplu, un artist s-ar putea trezi cu o idee inspirată pentru un tablou (o imagine comunicată de la femeia sa) și să intre imediat în atelierul său, să-și ia pensula și să înceapă să picteze (acțiunea întreprinsă de bărbatul său).

O mamă s-ar putea simți brusc îngrijorată pentru copilul ei (un avertisment din partea femeii ei interioare) și poate alerga în cealaltă cameră și trage copilul departe de o sobă încinsă (acțiune întreprinsă de bărbatul ei).

Un om de afaceri ar putea avea un impuls de a contacta un anumit asociat (îndrumare de la femeia sa), să facă un apel (acțiune întreprinsă de bărbatul său) și să pună la punct o nouă înțelegere.

În fiecare caz, în care bărbatul și femeia din interior erau în uniune creativă, a existat un rezultat creativ - o pictură, salvarea copilului, o întreprindere de afaceri. Chiar și simpla secvență de a simți foame, de a merge la bucătărie și de a pregăti o masă ilustrează același proces.

Unirea energiilor feminine și masculine în interiorul individului este baza întregii creații. Intuiția noastră feminină plus acțiunea noastră masculină sunt

egale cu creativitatea.

Pentru a trăi o viață armonioasă și creativă, trebuie să aveți atât energiile interioare feminine, cât și cele masculine pe deplin dezvoltate și să funcționeze corect împreună. Pentru a integra pe deplin masculinul și femela interior, trebuie să puneți femela în poziția de ghidare. Aceasta este funcția ei naturală. Ea este intuiția ta, ușa către inteligența ta superioară.

Bărbatul tău o ascultă și acționează pe baza sentimentelor ei. Adevărata funcție a energiei masculine este claritatea absolută, directitatea și o forță pasională bazată pe ceea ce universul din interiorul tău, venind prin femeia ta, îți spune.

Femeia spune: „Simt asta". El spune: „Îți aud sentimentele. Ce ai vrea să fac?" Ea spune: „Vreau asta". El spune: „Vrei asta? Bine, grozav, ți-l iau." Și merge direct să-l ia pentru ea, având încredere că în dorința ei se află înțelepciunea universului .

Amintiți-vă acum că vorbesc despre un proces *intern* în fiecare dintre noi. Uneori oamenii exteriorizează această idee și cred că spun că bărbații ar trebui să lase femeile să le spună ce să facă! Ceea ce spun de fapt este că *fiecare* trebuie să ne lăsăm intuiția să ne ghideze și apoi să fim dispuși să urmăm această îndrumare direct și fără teamă.

Natura femininului este înțelepciunea, iubirea și viziunea clară exprimată prin sentiment și dorință. Natura masculină este o acțiune totală care își asumă riscuri în serviciul femininului, la fel ca cavalerul cavaleresc și doamna lui.

Prin predarea lui ei și prin acțiunea lui în numele ei, energia noastră masculină construiește o structură de personalitate în interiorul nostru care protejează și onorează energia sensibilă a femeii noastre intuitive. Adesea îmi imaginez că bărbatul meu stă în spatele femelei mele – susținând-o, protejând-o și „o susținând". Pentru un bărbat, imaginea ar putea fi inversată - s-ar putea

să-ți vezi femeia ca în interiorul tău sau în spatele tău, călăuzindu-te, dându-ți putere, hrănindu-te și susținându-te. Când aceste două energii sunt astfel în armonie și lucrează împreună, este un sentiment incredibil: un canal puternic, deschis, creativ, cu putere, înțelepciune, pace și iubire.

Bătrânul și bătrânul

Din păcate, cei mai mulți dintre noi nu am învățat încă cum să permitem energiilor noastre masculine și feminine să funcționeze în mod natural, într-o relație adecvată unul cu celălalt.

În cultura noastră patriarhală, ne-am folosit energia masculină (a noastră

capacitatea de a gândi și de a acționa) pentru a suprima și controla intuiția noastră feminină, mai degrabă decât să o susținem și să o exprimăm. Eu numesc această utilizare tradițională a energiei masculine „bătrânul bătrân" și există în egală măsură la bărbați și femei, deși este adesea mai evidentă și mai externă la bărbați, mai subtil și mai intern la femei.†

Bătrânul este acea parte din noi care vrea să păstreze controlul. El este îngrozit de puterea noastră feminină pentru că nu vrea să se predea puterii universului. Îi este teamă că, dacă renunță , își va pierde identitatea individuală. El ține cu orice preț individualitatea și separația. Prin urmare, el neagă puterea femininului, care este o forță care se îndreaptă spre unire și unitate.

În relația cu bătrânul mascul, femela este neputincioasă în lume. Puterea ei nu se poate muta direct în lumea fizică fără sprijinul acțiunii masculine. Puterea ei este suprimată și trebuie să iasă indirect prin modele manipulative sau boli fizice sau în moduri bruște, nefocalizate - cum ar fi izbucnirile emoționale.

Puteți vedea că bărbații și femeile au jucat aceste roluri în exterior. În rolul bărbaților tradiționali, bărbații sunt învățați să-și nege și să-și suprime femeia interioară, să fie asemănătoare unei mașini, lipsite de emoții, control total și supresiv față de femei (în secret, pot fi îngroziți de femei pentru că femeile le amintesc de puterea laturii lor feminine interioare, pe care sunt ocupați să o nege). Deoarece

---

†Sidra Stone a scris o carte fascinantă care explorează vocea patriarhală ascunsă la femei, numită *Regele Umbrei.* Consultați Resurse recomandate.

sunt tăiați de la sursa lor internă de alimentare, se simt cu adevărat foarte singuri și pierduți.

În rolul tradițional feminin, o femeie învață, de asemenea, să-și folosească energia masculină pentru a nega și a-și suprima puterea feminină. Acest lucru o lasă neputincioasă, dependentă de bărbați și capabilă să-și exprime puterea doar indirect, prin manipulare. (S-ar putea să se teamă că, dacă bărbații ar afla cât de puternică este ea, ar abandona-o, așa că își păstrează cu grijă puterea ascunsă - poate chiar de ea însăși.)

Este important să ne dăm seama că *atât* bărbatul bătrân, cât și femeia bătrână există în fiecare sex. O femeie care se exprimă în modul tradițional descris mai sus are în interiorul ei un bărbat bătrân, macho, controlor, care o suprimă. Ea va tinde să atragă bărbați care oglindesc această personalitate masculină și o va acționa în comportamentul lor față de ea. Acest comportament poate varia de la paternalist și șovin până la abuz verbal și fizic, în funcție de modul în care femeia se tratează și de ceea ce crede că merită. Odată ce începe să aibă încredere și să se iubească mai mult pe ea însăși și începe să-și folosească energia masculină internă pentru a se întreține, comportamentul bărbaților din viața ei va reflecta această schimbare. Ei fie se vor schimba dramatic și vor continua să se schimbe așa cum o face ea, fie vor dispărea din viața ei, pentru a fi înlocuiți de bărbați care o susțin și o apreciază, care vor oglindi noua ei atitudine față de ea însăși. Am văzut asta de multe ori.

Bărbatul tradițional macho are o voce feminină neputincioasă în interiorul lui care încearcă cu disperare să fie auzit. El va tinde să atragă femeile care au o imagine de sine scăzută și care sunt lipicioase și nevoiașe, sau care își exprimă puterea indirect prin manipulare - drăgălășenia fetiței

, seductivitatea sexuală, stăruința sau necinstea. Aceste femei reflectă lipsa lui de încredere și respect față de femeia lui interioară prin faptul că nu are încredere și nu se respectă pe ei înșiși. Deschizându-se și având încredere în propria sa natură feminină, el va găsi în el însuși hrănirea , sprijinul și legătura care i-a lipsit. Femeile din viața lui vor oglindi această schimbare devenind mai puternice, mai independente, mai directe și mai oneste și mai sincer iubitoare și îngrijitoare.

Noul Mascul și Noua Femeie

Puterea feminină, puterea spiritului, este întotdeauna în noi. Depinde de energia noastră masculină să determine modul în care ne raportăm la acea putere. Putem fie să luptăm cu ea, să o blocăm, să încercăm să o controlăm și să încercăm să ne menținem separați de ea, fie ne putem preda și ne deschidem față de ea, să învățăm să o susținem și să ne mișcăm cu ea.

Individual și colectiv, trecem de la o poziție de frică și control la predare și încredere în intuitiv. Puterea energiei feminine este în creștere în lumea noastră. Pe măsură ce ea iese în interiorul nostru și noi recunoaștem și ne predăm ei, bătrânul bărbat din noi este transformat. El reapare, născut prin femeie, ca noul bărbat - cel care face tot posibilul în încrederea și dragostea lui pentru ea. El trebuie să crească pentru a deveni egalul ei în putere, astfel încât ei să poată fi *partenerii* care trebuie să fie.

Cred că noul mascul a fost cu adevărat născut în conștiința noastră doar în ultimii câțiva ani. Înainte de asta, aveam puțină experiență în corpurile noastre cu adevărata energie masculină. Singurul nostru concept de masculin era con-bătrânul bărbat patriarhal - o energie divorțată de feminin.

Nașterea noului bărbat este sinonimă cu nașterea noii ere. Lumea nouă se construiește în noi și se oglindește în jurul nostru pe măsură ce noul bărbat

(forma fizică) iese în toată gloria sa din puterea (spiritul) feminină.

O Imagine

Din când în când fac un proces de vizualizare în care cer o imagine a bărbatului și femeii mele. De fiecare dată când o fac, primesc ceva puțin diferit care mă învață ceva nou. Împărtășesc cu voi una dintre cele mai puternice imagini, pentru că este o ilustrare atât de dramatică a unui aspect al relației dintre femeie și bărbat interior.

Energia mea feminină a apărut ca o regină frumoasă, strălucitoare, plină de iubire și lumină. Era purtată pe străzi pe un așternut purtat de mai mulți cărăuși. Oamenii se plimbau pe străzi, așteptând ocazia să o vadă. Era atât de frumoasă , deschisă și iubitoare încât, pe măsură ce trecea, fluturând, zâmbind și sărutând oamenilor, aceștia s-au vindecat instantaneu de orice durere sau limită.

Alături de ea mergea un războinic samurai purtând o sabie. Aceasta a fost energia mea masculină. Era bine înțeles de toată lumea că, dacă cineva făcea o mișcare amenințătoare către regină, își ridica instantaneu sabia și-l dobora fără milă pe infractor. Știind asta, desigur, nimeni nu a îndrăznit să-i facă rău.

Era dispus să fie absolut neșovăitor în încrederea în propria sa judecată și în propriul răspuns, ceea ce a lăsat-o complet în siguranță și protejată. Simțindu-se complet în siguranță, neavând nevoie să se ascundă sau să se apere, era liberă să fie complet deschisă, blândă și iubitoare și să-și ofere daruri liber și generos tuturor celor din jurul ei.

Meditaţie

Stați sau întindeți-vă într-o poziție confortabilă și închideți ochii. Respirați adânc de câteva ori și relaxați-vă corpul și mintea complet . Permiteți conștiinței

voastre să se mute într-un loc liniștit cu în voi.

Acum aduceți-vă în minte o imagine care vă reprezintă femeia interioară. Această imagine poate fi o persoană reală, un animal sau poate fi ceva mai abstract - o energie, o culoare sau o formă sau pur și simplu un sentiment. Ia în mod spontan orice îți vine.

Aruncă o privire la femeia ta și obține o idee sau un sentiment despre ceea ce reprezintă ea pentru tine. Observați câteva dintre detaliile imaginii. Observați culorile și texturile. Observă ce simți pentru ea.

Întrebați-o dacă are ceva ce ar dori să vă spună chiar acum. Permiteți-vă să primiți comunicarea ei, care poate fi sau nu în cuvinte. De asemenea, îi puteți adresa orice întrebări pe care le aveți. S-ar putea să fie ceva ce vrei să știi de la ea. Din nou, primiți comunicarea ei cu dvs., fie că vine în cuvinte, un sentiment sau o imagine.

Odată ce ți-ai permis să primești comunicarea ei și te simți complet pentru acest moment, respiră adânc și eliberează imaginea ei din minte. Întoarce-te într-un loc liniştit, liniştit.

Acum amintiți-vă de o imagine care vă reprezintă sinele masculin. Din nou, luați ce imagine vă vine. Ar putea fi o imagine a unui bărbat real sau ar putea fi un simbol abstract sau o culoare. Explorați această imagine. Începeți să observați detaliile. Observați culorile și textura acestuia. Observă ce simți pentru el. Apoi, întreabă-l dacă are ceva să-ți comunice în acest moment. Fii receptiv la primirea comunicării sale, fie că este în cuvinte sau într-o altă formă. Dacă ai ceva ce vrei să-l întrebi, fă asta acum. Fiți deschis la orice cuvinte sau imagini pe care le puteți primi. Dacă un răspuns nu îți vine imediat, știi că va veni mai târziu.

Odată ce te simți complet cu comunicarea cu el, eliberează-i imaginea din minte. Vino din nou într-un loc liniștit din interior.

Acum, cere ca imaginile atât ale bărbatului, cât și ale femeii tale să vină la tine în același timp. Vedeți cum se leagă unul de altul. Sunt în relație unul cu altul sau sunt separați? Dacă sunt în relație unul cu celălalt, cum se relaționează? Întrebați-i dacă au ceva ce ar dori să vă comunice unul altuia sau vouă. Rămâi deschis la ceea ce îți vine în cuvinte, imagini sau sentimente. Dacă ai ceva ce ai vrea să le spui sau să-i întrebi, fă-o acum.

Când te simți complet, inspiră din nou adânc și eliberează-le imaginile din mintea ta. Întoarce-te într-un loc liniștit și nemișcat în interior.

Exercita

Închideți ochii și contactați-vă vocea intuitivă feminină. Întrebați -o ce vrea - există un cadou pe care și-l dorește sau ceva ce vrea să spună sau să facă? Când ți-a spus ce vrea, imaginează-ți noul tău bărbat susținându-i dorința. Vedeți-l făcând orice acțiune necesară pentru a onora nevoia și dorința ei.

Când deschizi ochii, fă tot posibilul să urmezi orice simți că intuiția ta vrea să faci.

Capitolul nouă

Bărbați și Femei

Toți înțelegem instinctiv funcțiile de bază ale energiilor feminine și masculine, dar este posibil să nu realizăm că ambele există în fiecare persoană. Mai des avem tendința de a asocia energiile masculine și feminine cu tipurile lor de corp.

Astfel, femeile au devenit simbolurile energiei feminine. În mod tradițional, femeile au dezvoltat și exprimat receptivitatea, hrănirea, intuiția, sensibilitatea și emoția. În trecut, multe femei au reprimat mai mult sau mai puțin asertivitatea, acțiunea directă, intelectul și capacitatea de a funcționa eficient și puternic în lume.

La fel, bărbații au devenit simbolurile energiei masculine. În mod tradițional, ei și-au dezvoltat capacitatea de a acționa în lume

puternic, direct, asertiv și agresiv. Mulți bărbați și-au reprimat și negat intuiția, sentimentele emoționale, sensibilitatea și educația.

Deoarece nu putem trăi în lume fără întreaga gamă de energii masculine și feminine, fiecare sex a fost dependent neputincios de cealaltă jumătate pentru supraviețuirea lui. Din această perspectivă, fiecare persoană este doar jumătate de persoană, dependentă de cealaltă jumătate pentru însăși existența ei. Bărbații au nevoie cu disperare de femei care să le ofere înțelepciunea intuitivă și sprijinul emoțional, fără de care știu inconștient că ar muri. Femeile au fost dependente de bărbați pentru a avea grijă de ele și pentru a le asigura în lumea fizică, unde nu au știut să aibă grijă de ele însele.

It might seem like a perfectly helpworkable arrangement — men except women, women help men — lem: as anfor one underlying probfeel whole, if individual, if you don't you feel your sur-

vival depinde de o altă persoană, îți este frică constant să nu o pierzi. Ce se întâmplă dacă acea persoană moare sau pleacă? Apoi mori și tu, cu excepția cazului în care poți găsi o altă astfel de persoană care să fie dispusă să aibă grijă de tine. Desigur, ceva i se poate întâmpla și acelei persoane. Astfel, viața devine o stare constantă de frică în care cealaltă persoană este doar un obiect pentru tine - oferta ta de iubire sau protecție . Trebuie să controlați acea sursă cu orice preț: fie direct, prin forță sau cu forță superioară, fie indirect folosind diverse manipulări . În general, acest lucru se întâmplă subtil - „Îți voi oferi ceea ce ai nevoie, astfel încât să fii la fel de dependent de mine ca și eu de tine, așa că vei continua să-mi oferi ceea ce am nevoie”.

Deci relațiile noastre s-au bazat pe dependență și nevoia de a controla cealaltă persoană. În mod inevitabil, acest lucru duce la resentimente și furie, dintre care majoritatea le reprimăm pentru că ar fi prea periculos să o exprimăm și riscăm să pierdem cealaltă persoană. Reprimarea tuturor acestor sentimente duce la plictisire și moarte. Acesta este unul dintre motivele pentru care atât de multe relații încep să fie incitante („Uau! Cred că am găsit pe cineva care poate într-adevăr să-mi îndeplinească nevoile!”) și sfârșesc fie pline de furie, fie relativ plictisitoare și plictisitoare („Nu îmi îndeplinesc nevoile atât de bine pe

cât am sperat și mi-am pierdut propria identitate în acest proces, dar nu-mi fie teamă de această persoană.”).

Găsirea echilibrului

În ultima vreme, desigur, rolurile puternic separate ale bărbaților și femeilor au început să se schimbe. În ultimele două generații, un număr tot mai mare de femei explorează și își exprimă abilitățile de a acționa în lume. În același timp, un număr tot mai mare de bărbați s-au uitat în interiorul lor și au învățat să se deschidă la sentimentele și intuiția lor.

Cred că acest lucru se întâmplă pentru că am ajuns într-o stradă fără fund cu relațiile noastre din „lumea veche” și conceptele exteriorizate de masculin și feminin. Vechile modele și moduri de a face lucrurile sunt prea limitative pentru noi acum și nu am dezvoltat încă modele eficiente pentru a le lua locul. Este o perioadă de haos și confuzie, durere și nesiguranță, dar și de creștere extraordinară. Facem un salt în lumea nouă . Consider că fiecare formă de relație, de la cea mai tradițională căsătorie până la relațiile homosexuale sau bisexuale, reprezintă încercarea fiecărei persoane de a-și găsi echilibrul feminin/masculin în interior.

Femeile au fost în mod tradițional în contact cu energia lor feminină, dar nu au susținut-o cu energia lor masculină. Ei nu au recunoscut ceea ce știu în interior. Ei s-au comportat întotdeauna ca și cum ar fi neputincioși când sunt cu adevărat foarte puternici. Ei au mers după validarea externă (în special de la bărbați), mai degrabă decât să se valideze intern pentru ceea ce știu și cine sunt.

Multe femei, ca mine, au avut o energie masculină puternic dezvoltată, dar au folosit-o în modul „bătrân”. Am fost foarte intelectual , foarte activ și am condus foarte greu să îmi asum responsabilitățile lumii. Am avut și o femelă foarte puternic dezvoltată, dar nu am pus-o la conducere. De fapt, am ignorat-o

de multe ori. Practic, mi-am protejat sentimentele sensibile și vulnerabile ridicând o înveliș exterior dur.

A trebuit să învăț să iau acea energie masculină puternică și să o folosesc pentru a-mi asculta, am încredere și a-mi susține femeia. Acest lucru îi permite siguranța și sprijinul să apară pe deplin. Mă simt și par mai moale, mai receptivă și mai vulnerabilă, dar sunt cu adevărat mult mai puternică decât înainte.

Femeile învață acum să se susțină și să se valideze, în loc să renunțe la responsabilitate și să încerce să convingă un bărbat să o facă pentru ele. Cu toate acestea, este un model adânc înrădăcinat care a rezistat de secole și este nevoie de timp pentru a-l schimba în cele mai adânci straturi. Cheia este să continuăm să ascultăm, să avem încredere și să acționăm pe baza sentimentelor noastre cele mai profunde.

Calitățile pe care femeile le-au căutat la bărbați - puterea, puterea, responsabilitatea, grija, entuziasmul, dragostea - trebuie să fie dezvoltate în interiorul nostru. O formulă simplă este aceasta: doar tratați-vă exact așa cum ați vrea să fiți tratat de un bărbat!

Lucrul interesant este că ceea ce creăm în interiorul nostru este întotdeauna oglindit în afara noastră. Aceasta este legea universului. Când ai construit un bărbat interior care te susține și te iubește, va exista întotdeauna un bărbat, sau chiar mulți bărbați, în viața ta care vor reflecta acest lucru. Când renunți cu adevărat să încerci să obții ceva în afara eului tău, ajungi să ai ceea ce ți-ai dorit întotdeauna!

Pentru bărbați, desigur, principiul este exact același. Bărbații sunt, în mod tradițional, deconectați de energia lor feminină, prin urmare deconectați de viață, putere și iubire. Au fost acolo în lume, în secret, simțindu-se neputincioși, singuri și goali, deși se prefac că dețin control și sunt puternici. (Războiul este un bun exemplu al vechii energii masculine lipsite de înțelepciunea și direcția

femeii.) Bărbații caută hrănire și conexiune internă prin intermediul femeilor, dar odată ce s-au conectat cu propria lor femeie interioară, ei vor primi dragostea ei incredibilă din interiorul lor.

Pentru bărbați, toate calitățile pe care le-ați dorit de la o femeie - hrănirea, moliciunea, căldura, puterea, sexualitatea și frumusețea - există deja în interiorul femeii. Veți simți acest lucru atunci când veți învăța să vă ascultați sentimentele interioare și să le susțineți. Trebuie să vă respectați și să vă onorați energia interioară feminină acționând în funcție de sentimentele voastre pentru ea. Apoi, fiecare femeie - fiecare persoană - din viața ta va oglindi acea integrare. Ei vor avea calitățile pe care ți le-ai dorit întotdeauna și vor primi, de asemenea, dragoste, căldură, îngrijire și putere de la tine.

Mulți bărbați, mai ales în ultima vreme, au ales să se conecteze profund cu energia lor feminină și, făcând acest lucru, s-au deconectat de la bărbați. Au respins vechea imagine macho și nu au niciun alt concept de energie masculină cu care să se raporteze. Acești bărbați sunt de obicei atât de frică de energia lor masculină, temându-se că aceasta va izbucni cu toată vechea lipsă de minte și violență pe care o echivalează cu masculinitatea , încât resping și calitățile masculine pozitive și asertive.

Consider că este foarte important pentru acești bărbați să îmbrățișeze conceptul de noul masculin – unul care permite energiei sale masculine spontane, active și agresive să curgă liber, știind că puterea femininului său este stăpână, care îl dirijează cu înțelepciune. Acest lucru necesită o încredere profundă că femeia interioară știe ce face și nu va permite să se întâmple nimic distructiv sau dăunător.

Noile relații mondiale

Apare o nouă idee despre relații care se bazează pe fiecare persoană care

își dezvoltă integralitatea în sine. Pe plan intern, fiecare persoană se îndreaptă spre a deveni o ființă feminină/masculină complet echilibrată, cu o gamă largă de expresii, de la cea mai blândă receptivitate până la cea mai puternică acțiune.

În exterior, stilul de exprimare al celor mai mulți oameni va fi cu siguranță determinat puternic de tipul de corp în care se află - bărbat sau femeie.

Când oamenii aud aceste idei, uneori exprimă teama că vom deveni cu toții androgini în exterior - bărbații și femeile arătând toți aproape la fel. Reversul este de fapt adevărat. Cu cât femeile se dezvoltă și au încredere în aspectul lor masculin pentru a le susține și le susține în interior, cu atât se simt mai în siguranță pentru a permite aspectului lor feminin moale, receptiv și frumos să se deschidă. Femeile pe care le cunosc și care trec prin acest proces (inclusiv eu) par să devină mai feminine și mai frumoase chiar dacă își întăresc calitățile masculine. Bărbații care se predau și se deschid complet față de energia lor feminină sunt de fapt conectați cu puterea interioară feminină care le sporește și le întărește calitățile masculine. Departe de a deveni efeminați , bărbații pe care îi cunosc și care sunt implicați în acest proces devin mai siguri în masculinitatea lor.

În lumea nouă, când un bărbat este atras de o femeie, el o recunoaște ca pe o oglindă a aspectului său feminin. Prin reflecția ei, el poate afla mai multe despre propria sa parte feminină și poate trece prin orice frici și bariere pe care le poate avea pentru a ajunge la o integrare mai profundă în sine. Când o femeie se îndrăgostește de un bărbat, își vede propriul bărbat reflectat în el. În interacțiunile ei cu el, ea poate învăța să-și întărească și să aibă încredere în latura ei masculină.

Dacă știi la un nivel profund că persoana de care ești atras este o oglindă a ta, nu poți fi prea dependent de el sau ea pentru că știi că tot ceea ce vezi la partenerul tău este și în tine! Recunoști că unul dintre motivele principale pentru

care ești în relație este să înveți despre tine și să-ți adâncești conexiunea cu universul. Așadar, relațiile sănătoase se bazează pe pasiunea și entuziasmul de a împărtăși călătoria spre a deveni o persoană întreagă.

Acest lucru ar putea suna ca și cum evoluăm într-un loc în care suntem atât de întregi în noi înșine încât nu mai avem nevoie de relații! Paradoxul este următorul: ca ființe umane, suntem creaturi sociale, interdependente. Avem *nevoie* unul de altul. O parte a experienței întregii este să acceptăm părțile din noi care au nevoie de iubire, apropiere și intimitate unul cu celălalt. Deci, crearea unor relații conștiente implică onorarea atât a dependenței noastre, cât și a interdependenței noastre.

Relații gay

Propria mea experiență în relații este heterosexuală, așa că cu greu mă pot considera un expert în relațiile gay. Cu toate acestea, vorbind și lucrând cu destul de mulți prieteni și clienți gay și lesbieni, am un sentiment puternic că, la nivel spiritual, relațiile homosexuale și bisexuale sunt un pas puternic pe care unele ființe îl fac pentru a sparge roluri vechi, rigide și tipuri stereo pentru a-și găsi propriul adevăr.

Pentru unii oameni, a fi într-o relație strânsă și intensă cu o persoană sau persoane de același sex este cel mai puternic proces de oglindire pe care îl pot găsi. Două femei, de exemplu, par să găsească adesea o conexiune profundă una cu cealaltă pe care nu o găsesc cu un bărbat. Ei folosesc această conexiune feminină intuitivă pentru a crea o bază puternică și un mediu sigur pentru ca fiecare dintre ei să-și exerseze construirea masculinului intern. Ei se reflectă și se sprijină în totalitate pentru a deveni întregi și echilibrați.

Un bărbat pare să găsească uneori o intensitate masculină care se potrivește cu un alt bărbat - o abilitate de a face tot posibilul pe care nu ar găsi-o cu o

femeie. El poate găsi, de asemenea, într-un alt bărbat un sprijin pentru a se muta și a-și explora sinele feminin, fără a simți că trebuie să-și îndeplinească vechiul rol masculin stereotip.

Cred că multe dintre aceste lucruri sunt mistere pe care le vom înțelege doar retrospectiv. Cred că fiecare ființă alege calea vieții și relațiile care o vor ajuta să crească cel mai repede.

Pe măsură ce continuăm să evoluăm, cred că vom înceta treptat să ne - catalogăm pe noi înșine și relațiile noastre cu etichete specifice, cum ar fi gay, hetero și așa mai departe. Prevăd un moment în care fiecare persoană poate fi o entitate unică cu stilul său de exprimare care curge liber . Fiecare relație va fi o legătură unică între două ființe, luând forma și expresia ei individuală. Nu sunt posibile categorii pentru că fiecare este atât de diferită și își urmează propriul flux de energie.

Exercita

Gândește-te la unele dintre cele mai importante femei din viața ta. Care sunt calitățile lor cele mai puternice sau cele mai atractive? Fii conștient de faptul că ele oglindesc unele aspecte ale propriei tale energii feminine (fie că ești femeie sau bărbat).

Acum gândește-te la unii dintre cei mai importanți bărbați din viața ta. Ce calități îți plac, admiri sau apreciezi cel mai mult la ele? Recunoașteți că acestea reflectă aspecte similare ale propriei energii masculine (din nou, acest lucru se aplică pentru dvs., indiferent dacă sunteți bărbat sau femeie).

Dacă întâmpinați dificultăți în a vedea că unele dintre lucrurile pe care le admiri la alții sunt și în tine, poate fi din cauză că nu ai dezvoltat încă acele calități în tine la fel de puternic ca ele. În acest caz, încercați următoarea meditație.

Meditaţie

Pune-te într-o poziție confortabilă. Închideți ochii, relaxați-vă, respirați adânc și încet și mutați-vă conștiința într-un loc adânc și liniștit din interior.

Adu-ți în minte o persoană pe care o admiri sau de care ești atras. Întrebați-vă care sunt calitățile pe care le găsiți cele mai atractive la această persoană. Vedeți aceleași calități în voi? Dacă nu, încercați să vă imaginați că aveți aceleași calități. Imaginează-ți cum ai arăta, ai vorbi și ai acționa. Imaginează-te într-o varietate de situații și interacțiuni.

Dacă simțiți că acestea sunt calități cu care doriți să vă dezvoltați în continuare, continuați să faceți această vizualizare în mod regulat pentru o perioadă.

Capitolul zece

Est și vest: o nouă provocare

Am un puternic sentiment că, în ultima mea viață, am fost un ascet spiritual, poate în India, și probabil trăiesc în meditație pe un vârf de munte pe undeva. Acest mod de viață are o familiaritate confortabilă cu el și există o dorință undeva în mine de a continua să trăiesc în acea simplitate fericită! Cu toate acestea, știu că de data aceasta am ales să o duc la următorul nivel - să integrez aspectele spirituale, mentale, emoționale și fizice ale ființei mele și să învăț să trăiesc în echilibru în lume.

Este interesant să privim lumea din perspectiva masculină și feminină, sau a spiritului și a formei; făcând asta am descoperit câteva lucruri fascinante. Într-un fel, Orientul poate fi văzut ca reprezentând polaritatea feminină. Multe dintre culturile orientale au o tradiție spirituală străveche și puternică. Până de curând, puterea și dezvoltarea lor au fost în primul rând în tărâmurile intuitive și spirituale, cel puțin în comparație cu lumea occidentală. Le-a lipsit dezvoltarea

pe tărâmul fizic și, ca urmare, au experimentat multă sărăcie, haos și confuzie.

Energia din Occident (Europa și Statele Unite) este mai masculină. În istoria modernă, s-a concentrat în primul rând pe dezvoltarea domeniului fizic, acordând puțină atenție dezvoltării spirituale. Drept urmare, am făcut progrese tehnologice incredibile, dar trăim o sărăcie teribilă de spirit, un sentiment de deconectare de la sursa noastră.

Aceste două lumi sunt atrase una de alta la fel cum sunt bărbații și femeile - cu o anumită teamă și neîncredere, dar totuși o atracție copleșitoare. Învățăturile spirituale orientale inundă Occidentul, iar tehnologia occidentală gravitează spre Est. Fiecare suntem flămânzi de ceea ce are celălalt.

Una dintre fotografiile mele mentale preferate din călătoriile mele în India este aceasta: stăteam într-un bazar. În fața mea erau două cabine. Un stand avea de vânzare articole frumoase artizanale tradiționale. Un grup de europeni și americani se înghesuiau în jurul ei, negociind cu nerăbdare pentru comorile minunate. Celălalt stand a arătat cu mândrie o varietate de articole din plastic — castroane, ustensile de bucătărie, chiar și pantofi din plastic. Un șir lung de indieni și-a așteptat cu răbdare rândul să cumpere aceste lucruri prețioase. Desigur, niciunul dintre grupuri nu a aruncat nici măcar o a doua privire către celălalt stand!

Estul și Occidentul pot învăța unul de la celălalt, dar ca femeile și

bărbații, trebuie să găsească în cele din urmă în ei înșiși ceea ce se admiră unul la altul. Sperăm că țările în curs de dezvoltare din Lumea a Treia vor învăța din greșelile noastre și vor dezvolta o tehnologie care este mai armonios adaptată spiritului și mediului . Și noi în Occident trebuie să dezvoltăm o cale spirituală care să ne ajute să ne confruntăm cu lumea fizică.

Tradițiile spirituale orientale (și tradițiile noastre spirituale occidentale, de altfel) se bazează pe îndepărtarea de sine cât mai mult posibil din lume pentru a se conecta mai profund cu spiritul. Lumea, cu ispitele și distragerile ei, este un loc foarte dificil de a menține concentrarea și angajamentul față de adevărul interior.

Astfel, cele mai serioase căi spirituale tradiționale au implicat un anumit grad de renunțare la lume – s-a renunțat la relații, bani, posesiuni materiale, plăceri și lux. Idealul a fost să te retragi într-o mănăstire sau pe vârf de munte și să urmezi o viață de contemplație liniștită, renunțând la orice atașament față de lume. Chiar și cei care aleg să rămână gospodari cu familii și locuri de muncă au urmat de obicei reguli și restricții puternice care sunt menite să-i mențină cât mai departe de lume.

Această orientare spirituală contemplativă a fost un pas necesar și puternic, dar reflectă ruptura pe care am menținut-o între spirit și formă, între femeie și bărbat în noi. Pentru a fi un căutător spiritual, a trebuit să părăsim lumea fizică. „Iluminarea” a fost motivul recuperării spiritului prin negarea corpului - transcenderea formei părăsindu-l. Astfel, ființele individuale au devenit „iluminate” în sensul că și -au realizat pe deplin natura lor spirituală, dar nu au integrat pe deplin acea iluminare în forma lor. Când în cele din urmă și-au părăsit corpurile, lumea a rămas în mare parte netransformată . Acești maeștri au susținut și păstrat principiul intuitiv în lumea noastră și ne-au deschis calea pentru a face următorul pas - integrarea femininului și a masculinului, a spiritului și a formei și transformarea ulterioară a lumii noastre.

Aceia dintre noi care alegem să fim căutători spirituali și transformatori trebuie să se mute acum *în* lume *cu același grad de angajament* față de sinele nostru spiritual ca și cum am fi avut dacă am renunța la lume. Acest drum este mult mai dificil! Acum suntem provocați să ne predăm universului, să urmăm îndrumarea acestuia și să facem acest lucru *în timp ce* avem relații profunde și pasionale, ne ocupăm de bani, afaceri, familie, proiecte creative și atât de multe alte lucruri „lumești". În loc să evităm atașamentele noastre față de lume, a sosit timpul să le recunoaștem și să lucrăm cu ele. Trebuie să trecem *în* situația provocatoare, să trecem în, să recunoaștem și să deținem toate sentimentele și atașamentul și să învățăm să îmbrățișăm întreaga gamă a experienței noastre.

Meditaţie

Relaxați-vă, închideți ochii și respirați adânc câteva minute. Cu fiecare respirație, coboară mai adânc într-un loc liniștit din interiorul tău. Din acest loc de calm, începe să vezi o nouă imagine despre tine în lume. Accentul tău este pe univers și îi urmezi îndrumările. Ai încredere în tine. Te simți puternic și curajos. Tu porti un

sentiment de cunoaștere cu tine în lume. Datorită acestei încrederi și concentrări în interiorul tău, ceea ce creezi în exterior este frumos. Lumea ta este hrănitoare pentru tine și pentru alții. Ai relații profunde, pasionale și ai de-a face cu oameni, bani, cariera, corpul tău și tot ce te înconjoară.

Poți să fii în lume și să te bucuri de toate lucrurile lumești, dar păstrează-ți angajamentul față de univers în tine. Acest angajament se reflectă în lumina și puterea pe care le simți.

PARTEA A DOUA

Trăind Principiile

Capitolul unsprezece

Încredere în intuiție

Cei mai mulți dintre noi am fost învățați din copilărie să nu avem încredere în sentimentele noastre, să nu ne exprimăm sincer și sincer, să nu recunoaștem că în miezul ființei noastre se află o natură iubitoare, puternică și creativă. Învățăm cu ușurință să încercăm să îi acomodem pe cei din jur, să respectăm anumite reguli de comportament, să ne suprimăm impulsurile spontane și să facem ceea ce se așteaptă de la noi. Chiar dacă ne răzvrătim împotriva acestui lucru, suntem prinși în rebeliunea noastră, făcând opusul a ceea ce ni s-a spus într-o reacție bruscă împotriva autorității. Foarte rar primim sprijin pentru a avea încredere în noi înșine, pentru a ne asculta propriul sentiment al adevărului interior și pentru a ne exprima într-un mod direct și onest.

Când suprimăm și neîncredem în mod constant în cunoașterea noastră intuitivă, căutând în schimb autoritatea, validarea și aprobarea celorlalți, ne dăm

puterea personală. Acest lucru duce la sentimente de neputință, gol, sentimentul de a fi o victimă și, în cele din urmă, la furie și furie - și, dacă aceste sentimente sunt, de asemenea, suprimate, la depresie și moarte. Putem pur și simplu să cedem acestor sentimente și să ducem o viață de amorțeală liniștită. Este posibil să supracompensăm sentimentele noastre de neputință încercând să controlăm și să manipulăm alți oameni și mediul nostru. Sau putem izbucni în cele din urmă cu o furie necontrolată, care este extrem de exagerată și distorsionată de suprimarea ei îndelungată. Niciuna dintre acestea nu este alternative foarte pozitive.

Adevărata soluție este să ne reeducam să ascultăm și să avem încredere în adevărurile interioare care vin la noi prin sentimentele noastre intuitive . Urmărirea îndrumării noastre interioare poate fi la început riscantă și înspăimântătoare, pentru că nu mai jucăm în siguranță, nu mai facem ceea ce „ar trebui" să facem, să le facem pe plac altora, să respectăm regulile sau să ne amânăm autorității exterioare. A trăi în acest fel înseamnă a risca să pierdem tot ceea ce ne-am ținut din motive de securitate externă (falsă), dar vom câștiga integritate, întregime, adevărată putere, creativitate și adevărata siguranță de a ști că suntem aliniați cu puterea universului.

Sugerând că intuiția noastră trebuie să fie forța călăuzitoare în viața noastră, nu încerc să ignor sau să elimin mintea rațională. Intelectul este un instrument foarte puternic, cel mai bine folosit pentru a susține și a exprima înțelepciunea noastră intuitivă, mai degrabă decât așa cum o folosim adesea - pentru a ne suprima intuiția. Majoritatea dintre noi avem

ne-a programat intelectul să se îndoiască de intuiția noastră. Când apare un - sentiment intuitiv, mintea noastră rațională spune imediat: „Nu cred că va funcționa”, „nimeni altcineva nu o face așa” sau „ce idee proastă”, iar intuiția este ignorată.

Pe măsură ce trecem în noua lume, este timpul să ne reeducam intelectul pentru a recunoaște intuiția ca o sursă validă de informații și îndrumări. Trebuie să ne antrenăm intelectul să asculte și să exprime vocea intuitivă. Intelectul este prin natura sa foarte disciplinat si aceasta disciplina ne poate ajuta sa cerem si sa primim directia eului intuitiv.

Ce înseamnă să ai încredere în intuiția ta? Cum o faci? Înseamnă să vă acordați „sentimentelor” – cel mai profund sentiment interior al adevărului personal – în orice situație dată și să acționați pe baza acestor sentimente, moment de moment. Uneori, aceste „mesaje instinctive ” vă pot spune să faceți ceva neașteptat sau inconsecvent cu planurile dumneavoastră anterioare; pot cere să ai încredere într-o bănuială care pare ilogică; te poti simti mai vulnerabil emotional decat te-ai obisnuit sa te simti; puteți exprima gânduri, sentimente sau opinii străine de convingerile dumneavoastră obișnuite; s-ar putea să urmezi un vis sau o fantezie sau să-ți asumi un anumit risc financiar pentru a face ceva care ti se pare important.

La început s-ar putea să vă temeți că a avea încredere în intuiția voastră vă va conduce să faceți lucruri care par oarecum rănitoare sau iresponsabile pentru alții . De exemplu, s-ar putea să ezitați să întrerupeți o întâlnire, chiar dacă aveți nevoie de timp pentru tine, pentru că ți-e teamă să nu rănești sentimentele întâlnirii tale . Am descoperit că atunci când ascult cu adevărat și am încredere în vocea mea interioară, pe termen lung, toți cei din jurul meu beneficiază la fel de mult ca mine.

Oamenii pot fi uneori dezamăgiți, iritați sau puțin zdruncinați pe măsură ce vă schimbați vechile modele de relaționare cu dvs. și cu ceilalți. Dar, de obicei, asta se datorează faptului că, pe măsură ce te schimbi, oamenii din jurul tău sunt împinși automat să se schimbe. Dacă ai încredere, vei vedea că schimbările sunt și spre binele lor cel mai înalt. (Dacă întrerupi această întâlnire, prietenul tău s-ar putea să se distreze minunat făcând altceva.) Dacă nu vrea să se schimbe, se poate îndepărta de tine, cel puțin pentru o perioadă; prin urmare, trebuie să fii dispus să renunți la formele de relație cu tine
ai cu oamenii. Dacă există o legătură profundă între voi, sunt șanse mari să fiți din nou aproape în viitor.

Între timp, fiecare trebuie să crească în felul său și în timpul său. Peown măsură ce vei continua să-ți urmezi calea, vei atrage din ce în ce mai mulți oameni care te plac așa cum ești și se relaționează cu tine într-un mod care să se simtă sincer, susținător și apreciativ.

Practicarea unui nou mod de a trăi

A învăța să ai încredere în intuiția ta este o formă de artă și, ca toate celelalte forme de artă, este nevoie de practică pentru a perfecționa. Nu înveți să o faci peste noapte. Trebuie să fii dispus să faci „greșeli”, să încerci ceva și să eșuezi, apoi să încerci ceva diferit data viitoare - și uneori, poate, chiar să te faci de rușine sau să te simți prost. Intuiția ta este întotdeauna corectă, dar este nevoie de timp pentru a învăța să o auzi corect. Dacă sunteți dispus să riscați să acționați în funcție de ceea ce credeți că este adevărat și să riscați să faceți greșeli, veți învăța foarte repede acordând atenție la ceea ce funcționează și la ceea ce nu. Dacă te abții din teamă de a nu greși, a învăța să ai încredere în intuiția ta ar putea dura o viață întreagă.

Poate fi greu să distingem „vocea” intuiției noastre de multe alte „sine” care ne vorbesc, din interior – diferitele părți ale noastre care au propria lor idee

despre ce este mai bine pentru noi.

Oamenii mă întreabă frecvent cum să diferențiez vocea sau energia intuiției de toate celelalte. Din păcate, la început nu există o cale simplă, sigură. Cei mai mulți dintre noi suntem în contact cu intuiția noastră, indiferent dacă o știm sau nu, dar de fapt avem obiceiul de a ne îndoi sau de a contrazice atât de automat încât nici măcar nu știm că a vorbit. Primul pas în învățare este să acordați mai multă atenție la ceea ce simțiți în interior, la „dialogul interior" care se desfășoară în interiorul vostru.

De exemplu, ați putea simți: „Aș dori să-l sun pe Jim". Imediat, o voce rațională, care se îndoiește din interior, spune: „De ce să-l suni la această oră a zilei? Probabil că nu va fi acasă", iar automat îți ignori impulsul inițial de a suna. Dacă l-ai fi sunat, l-ai fi găsit acasă și ai fi descoperit că avea câteva informații importante pentru tine.

Un alt exemplu: ați putea avea un sentiment în mijlocul zilei care spune: „Sunt obosit, aș vrea să mă odihnesc". Te gândești imediat: „Nu mă pot odihni acum, am mult de lucru." Așa că bei niște cafea pentru a te porni și a lucra tot restul zilei. Până la sfârșitul zilei te simți obosit, obosit și iritabil, în timp ce dacă ai fi avut încredere în sentimentul tău inițial, s-ar putea să te-ai odihni o jumătate de oră și te-ai fi continuat cu sarcinile, revigorat și eficient,

terminând ziua într-o stare de echilibru.

Pe măsură ce deveniți conștienți de acest dialog interior subtil dintre intuiția voastră și celelalte voci interioare, este foarte important să nu vă suprimați sau să diminuați această experiență. Încercați să rămâneți un observator oarecum obiectiv. Observa ce se intampla cand iti urmaresti sentimentele intuitive. Rezultatul este, de obicei, o energie și o putere crescute și un sentiment de curgere a lucrurilor. Acum, observați ce se întâmplă atunci când vă îndoiți, suprimați sau acționați împotriva sentimentelor dvs. De obicei, vei observa scăderea energiei; te poți simți oarecum lipsit de putere sau deprimat. Este posibil să aveți chiar dureri emoționale sau fizice.

Indiferent dacă acționezi sau nu pe baza sentimentelor tale intuitive, vei învăța ceva, așa că încearcă să nu te condamni atunci când nu-ți urmezi intuiția (adăugând astfel insultă la vătămare!). Amintiți-vă, este nevoie de timp pentru a învăța noi obiceiuri; Vechile moduri sunt cation de mulți ani și, deși rezultatele de care mă bucur sunt minunate , există încă momente în care încă nu am curajul sau conștientizarea să pot avea încredere completă în mine și să fac exact ceea ce

deeply ingrained. I've been working intensively on my own re-edu-
simt. Învăț să fiu răbdător și plin de compasiune cu mine însumi ca
Obțin curajul să fiu sincer cu mine însumi.

Să presupunem că încercați să decideți dacă vă schimbați locul de muncă. S-ar putea să ai un eu conservator care consideră că ar fi cel mai sigur să rămâi acolo unde ești, un eu aventuros care este dornic să facă ceva diferit, un eu care este preocupat de ceea ce vor crede alți oameni și așa mai departe. O modalitate de a gestiona acest lucru este să „ascultați" fiecare dintre aceste voci și să scrieți ceea ce fiecare are de spus (poate folosind un

stilou de culoare diferită pentru fiecare). Apoi, doar lăsați-vă să stați cu toate punctele de vedere conflictuale pentru un timp, fără a încerca să le rezolvați sau

să luați o decizie. În cele din urmă, veți începe să aveți o idee intuitivă a ceea ce trebuie să fie următorul vostru pas.

Pe măsură ce ajungeți să cunoașteți diferitele sine din voi, veți descoperi că sinele vostru intuitiv are o energie sau un sentiment care este diferit de celelalte voci. În timp, vei învăța să-l recunoști destul de ușor.

Un pas important în a învăța să vă auziți și să vă urmați intuiția este pur și simplu să exersați regulat „check-in". Cel puțin de două ori pe zi și mult mai des, dacă este posibil (o dată pe oră este grozav), ia-ți un moment sau două (sau mai mult, dacă poți) pentru a te relaxa și a-ți asculta instinctul. Cultiva acest obicei de a vorbi cu sinele tau intuitiv. Cereți ajutor și îndrumări atunci când aveți nevoie și exersați ascultarea răspunsurilor care pot apărea sub mai multe forme: cuvinte, imagini, sentimente sau chiar prin a fi condus către o sursă externă, cum ar fi o carte, un prieten sau un profesor care vă va spune exact ceea ce trebuie să știți. Corpul tău este un ajutor extraordinar în a învăța să-ți urmezi vocea interioară. Ori de câte ori simți că corpul tău este în durere sau disconfort, este de obicei un indiciu că ți-ai ignorat sentimentele. Folosește-l ca un semnal pentru a te acorda și a întreba ce trebuie să fii conștient.

Pe măsură ce înveți să trăiești din intuiție, renunți să iei decizii cu capul. Acționezi clipă de clipă asupra a ceea ce simți și permiți lucrurilor să se dezvolte pe măsură ce mergi. În acest fel, ești condus în direcția potrivită pentru tine, iar deciziile sunt luate ușor și natural. Dacă este posibil, încearcă să nu iei decizii mari cu privire la evenimentele viitoare până când nu știi ce vrei. Concentrați-vă pe urmărirea energiei în acest moment și veți descoperi că totul va fi gestionat în timpul și în felul său. Când trebuie să iei o decizie legată de ceva în viitor, urmărește-ți sentimentul instinctiv în legătură cu asta în momentul în care trebuie luată decizia.

Amintiți-vă, de asemenea, că, deși uneori vorbesc despre urmărirea vocii tale intuitive interioare, majoritatea oamenilor nu o experimentează literalmente ca pe o voce. Adesea este mai degrabă un simplu sentiment, o energie, un sentiment de „vreau să fac asta" sau „nu vreau să fac asta". Nu transforma asta într-un mare lucru, un eveniment mistic misterios, o voce de sus! Este o

experiență umană simplă, naturală, cu care am pierdut legătura și trebuie să o recuperăm.

Semnul principal că îți urmezi intuiția în viața ta este creșterea vieții. Simți că mai multă energie vitală curge prin corpul tău. Uneori se poate chiar simți un pic copleșitor, ca și cum ar fi mai multă energie decât poate suporta corpul tău. Este posibil să aveți chiar experiența de a vă simți obosit din cauza prea multă energie care trece prin voi. Nu vei aduce mai multă energie decât poți face față, dar te poate întinde puțin! Corpul tău își extinde capacitatea de a canaliza energia universală. Relaxează-te în ea și odihnește-te când ai nevoie. Faceți lucruri care vă ajută să rămâneți pe pământ, cum ar fi exercițiile fizice, a fi în natură, auto-hărțirea emoțională și a mânca alimente sănătoase și substanțiale. În curând, te vei simți mai echilibrat și chiar vei începe să te bucuri de intensitatea crescândă.

La început s-ar putea să descoperi că, cu cât acționezi mai mult pe intuiția ta, cu atât mai multe lucruri din viața ta par să se destrame – s-ar putea să-ți pierzi slujba, o relație, anumiți prieteni sau mașina ta s-ar putea chiar să nu mai funcționeze! De fapt, te schimbi rapid și renunți la lucrurile din viața ta care nu se mai potrivesc. Atâta timp cât ai refuzat să lași

du-te de ei, te-au închis. Pe măsură ce continuați pe această nouă cale, urmând energia moment de moment cât mai bine puteți,

you will see newîn viața ta încep să se creeze forme — noi relații, o nouă muncă, o nouă casă, o nouă formă de exprimare creativă sau orice altceva. Se va întâmpla ușor și fără efort. Lucrurile vor cădea la locul lor, iar ușile se vor deschide într-un mod aparent miraculos. S-ar putea să ai momente în care vei merge pur și simplu, făcând ceea ce ai energie de făcut și nu făcând ceea ce nu ai energie de făcut, distrându-te minunat și vei putea, literalmente, să privești universul creând prin tine. Începi să experimentezi - bucuria de a fi un canal creativ!

Exemple specifice

Iată câteva exemple din viața mea și din viața prietenilor și clienților mei, de tipurile de situații cu care te-ai putea confrunta urmându-ți intuiția. Observați că cuvintele din paranteze sunt gândurile și sentimentele care v-ar fi putut ține înapoi sau v-ar fi împiedicat să aveți încredere în intuiția dvs. în trecut.

— Părăsirea unei petreceri sau a unei întâlniri pentru că îți dai seama că chiar nu vrei să fii acolo (chiar dacă ți-e frică de ceea ce ar putea crede alții sau nu vrei să ratezi ceva bun).

— Să spui cuiva că ești atras de el sau că ți-ar plăcea să-l cunoști, sau că îl iubești, sau orice simți, pentru că te simți bine să fii deschis și să spui adevărul (chiar dacă ți-e frică să nu fii respins și te face să te simți foarte vulnerabil, iar o parte din tine spune: „Pur și simplu nu trebuie să faci asta”).

— Să te hotărăști să nu-ți scrii teza pentru că într-adevăr nu te simți foarte interesat de ea; de fiecare dată când te gândești la asta, se simte ca o corvoadă groaznică (chiar dacă ai petrecut cinci ani lucrând pentru asta, iar părinții tăi vor fi supărați dacă nu îți obții diploma, chiar ți-ar plăcea să ai prestigiul și crezi că ai putea obține un loc de muncă mai bun cu ea).

— Luați lecții de canto, lecții de muzică, un curs de dans sau orice vă interesează, pentru că aveți o fantezie că v-ar plăcea să puteți cânta, să cântați la un instrument sau să dansați (chiar dacă nu crezi că ai niciun talent, ești prea bătrân pentru a învăța acum, sau s-ar putea să arăți prost).

— Să nu mergi la muncă într-o zi pentru că simți că vrei o zi liniștită pentru tine în care să stai acasă, să stai întins la soare, să faci o plimbare sau chiar să stai în pat (chiar dacă mergi mereu la muncă și crezi că este teribil de iresponsabil să nu faci dacă nu ești bolnav sau ți-e teamă că ți-ai putea pierde locul de muncă sau crezi că este o prostie sau o prostie).

— Renunțarea la locul de muncă pentru că o urăști și îți dai seama că nu ai nevoie să faci ceva care nu-ți place (chiar dacă nu ești cu adevărat sigur de ceea ce vei face în continuare și vei avea doar suficienți bani pentru a-ți rezista câteva luni și îți este frică că nu ai siguranța unui venit normal).

— A nu face o favoare cuiva care ți-a cerut pentru că nu vrei și știi că te-ai simți resentit dacă ai face-o (chiar dacă ți-e teamă că ești egoist sau că s-ar putea să pierzi un prieten sau să-ți antagonizezi un coleg de muncă).

— Cheltuind puțini bani pe ceva special pentru tine

sau altcineva, din impuls, doar pentru că te face să te simți bine (chiar dacă în mod normal ești foarte cumpătat și chiar simți că poate nu-ți poți permite).

— Să spui cuiva părerea ta despre ceva pentru că te-ai săturat să te prefaci că ești de acord cu ceilalți (chiar dacă în mod normal nu ai îndrăzni să te exprimi așa).

— Spune-i familiei tale că nu gătești cina pentru că pur și simplu nu ai chef (chiar dacă ți-e teamă că ești o soție și o mamă proastă și toți ar putea afla că nu mai au nevoie de tine și toată identitatea ta va fi împușcată).

— Nu iei o decizie cu privire la ceva pentru că nu ești încă sigur ce simți cu adevărat despre asta (chiar dacă te face să te simți inconfortabil și dezechilibrat să fii într-o stare de nehotărâre).

— Începeți-vă propria afacere pentru că aveți un sentiment puternic în interior că o puteți face (chiar dacă nu ați mai făcut niciodată așa ceva).

Ei bine, ai prins ideea. Să ai încredere în intuiția ta înseamnă să te adaptezi cât mai profund posibil la energia pe care o simți, să urmărești acea energie moment în moment, să ai încredere că te va conduce acolo unde vrei să mergi și să-ți aducă tot ce îți dorești. Înseamnă să fii tu însuți, să fii real și autentic în comunicările tale, să fii dispus să încerci lucruri noi pentru că se simt bine și să faci ceea ce te excită.

Oameni foarte intuitivi

Mulți oameni sunt deja foarte dezvoltati intuitiv. Unii sunt foarte în contact cu intuiția lor, dar le este frică să acționeze în această lume. Adesea, acești oameni își vor urma sugestiile intuitive într-un anumit domeniu al vieții lor, dar nu și în altele. Mulți artiști, muzicieni, interpreți și alți oameni extrem de creativi se încadrează în această categorie. Ei au mare încredere și acționează spontan pe intuiția lor în limitele formei lor de artă; astfel, sunt extrem de creativi și

adesea foarte productivi, dar nu au același grad de încredere în sine și dorința de a-și susține sentimentele cu acțiuni în alte domenii ale vieții lor, în special în relațiile lor și în probleme de afaceri și bani. Astfel, avem cazul clasic de tip artistic care este haotic și dezechilibrat din punct de vedere emoțional, și/sau inept sau chiar exploatat financiar.

Un exemplu clasic al acestei probleme a fost văzut în filmul *Lady Sings the Blues* , bazat pe viața marii cântărețe Billie Holiday. Într-o scenă, ea călătorește cu spectacolul ei într-un turneu obositor prin țară. Se simte epuizată și epuizată și dorește să meargă acasă să-și vadă soțul și să se odihnească. Ea se hotărăște să-și anuleze turneul și să-și urmeze inima. Cu toate acestea, managerii ei de afaceri reușesc să o convingă că această mișcare i-ar strica cariera, că trebuie să continue pe drum. La scurt timp după ce a cedat argumentelor lor , ea începe să se complacă din greu cu droguri. Din acel moment, viața ei ia un curs descendent și tragic.

Desigur, un astfel de incident nu distruge o viață întreagă, dar acest film oferă o ilustrare grafică a modului în care mulți artiști și interpreți își renunță autoritatea altor influențe din jurul lor și suferă conflictul interior, durerea și pierderea puterii care rezultă. Pentru a ajunge în echilibru, acești oameni trebuie să învețe să aibă încredere în intuiția lor și să se afirme în toate domeniile vieții lor.

Mulți psihici se confruntă și cu această problemă. Sunt foarte deschiși, receptivi și intuitivi și nu blochează aceste calități așa cum am făcut mulți dintre noi. Ei pot chiar să-și lase intuiția voie liberă în munca lor sau în anumite condiții. Încă o dată, s-ar putea să nu aibă pe deplin încredere și să nu își susțină intuiția în fiecare moment al vieții lor, mai ales în zona relațiilor personale. Ei pot fi prea deschisi la energiile altor oameni și adesea nu știu cum să rămână conectați la propriile sentimente și nevoi individuale, cum să se afirme și cum să stabilească limite. Din experiența mea, acești oameni extrem de sensibili au

adesea probleme cu corpul lor - fie probleme de greutate, fie boli cronice. Aceste probleme sunt vindecate atunci când învață să-și echilibreze natura receptivă, intuitivă (energia feminină) cu o dorință la fel de dezvoltată de a acționa asupra sentimentelor lor și de a se afirma în relațiile personale (energie masculină).

Mulți căutători spirituali care au petrecut mult timp meditând, devenind foarte sensibili și adaptați la energia lor, au și probleme de dezechilibru. Căutătorul are o imagine mentală puternică a ceea ce înseamnă să fii „spiritual" – iubitor, deschis și centrat. El sau ea dorește să interpreteze acest model în orice moment și, prin urmare, îi este frică să acționeze spontan sau să exprime sentimentele sincer de teamă că ceea ce iese poate fi dur, nepoliticos, furios, egoist sau lipsit de iubire.

Din moment ce suntem oameni, pe măsură ce riscăm să ne exprimăm mai liber și mai cinstit, o parte din ceea ce iese va fi neșlefuit, distorsionat , prostesc sau necugetat. Pe măsură ce învățăm să acționăm pe baza sentimentelor noastre interioare , toate modurile în care ne-am blocat în trecut sunt eliminate și, în acest proces, o mulțime de „lucruri" vechi ies la suprafață și sunt eliberate. Multe credințe vechi și modele emoționale sunt scoase la lumină și vindecate. În acest proces, trebuie să fim dispuși să ne confruntăm și să ne dezvăluim inconștiența. (Până când îl putem vedea, oricum se schimbă deja.) Dacă ne prefacem că suntem mai „împreună " decât suntem cu adevărat, vom rata ocazia de a ne vindeca . Am găsit că acesta este un sentiment foarte vulnerabil și scăpat de sub control. Nu pot să-mi fac prea multe griji cu privire la modul în care mă prezint sau la felul în care arăt celorlalți sau dacă fac ceea ce trebuie. Trebuie doar să fiu eu însumi așa cum sunt acum, cât pot de bine, acceptând amestecul de conștientizare iluminată și limitarea umană care este ceea ce sunt acum.

Nu este necesar să fii perfect pentru a fi un canal pentru univers. Trebuie doar să fii real – fii tu însuți. Cu cât ești mai autentic, sincer și spontan, cu atât

forța creatoare poate curge mai liber prin tine. Pe măsură ce face acest lucru, curăță resturile vechilor blocaje. Ceea ce iese poate fi uneori neplăcut sau inconfortabil, dar energia care trece se va simți grozav! Cu cât faci asta mai mult, cu atât canalul tău devine mai clar, astfel încât ceea ce iese să fie o expresie din ce în ce mai perfectă a universului.

Amintiți-vă, de asemenea, că unele dintre modelele noastre spirituale reflectă „ideile noastre bune" mai mult decât dezvăluie o imagine exactă a iluminării . Imaginea pe care o au mulți oameni despre dorința de a fi - armonioasă, pozitivă și iubitoare tot timpul este într-adevăr o expresie a nevoii lor de a se simți în control, bine și drept. Universul are multe culori , dispoziții, viteze, stiluri și direcție; în plus, toate sunt în continuă schimbare. Doar renunțând la o parte din controlul nostru și riscând să ne mișcăm fără teamă cu acest flux, vom ajunge să experimentăm extazul de a fi un canal adevărat.

Exercita

1. Scrieți toate motivele la care vă puteți gândi pentru a nu aveți încredere și pentru a vă urma intuiția. Includeți pe listă orice temeri pe care le aveți cu privire la ceea ce vi s-ar putea întâmpla dacă aveți încredere în intuiția voastră și acționați în conformitate cu ea tot timpul.
2. Revedeți meditația de la sfârșitul celui de-al treilea capitol (capitolul despre Intuiție, vezi pagina 42).
3. Cel puțin de două ori pe zi (mai des dacă vă amintiți), luați-vă un minut pentru a vă relaxa, închideți ochii și „check-in" cu senzația instinctivă pentru a vedea dacă faceți ceea ce vi se pare corect sau dacă există ceva de care trebuie să fiți conștient.
4. Pentru o zi sau o săptămână, presupuneți că sentimentele voastre intuitive despre lucruri sunt întotdeauna 100% corecte și acționați ca și cum ar fi așa.

Capitolul doisprezece

Sentimente

Una dintre cele mai frecvente probleme pe care le întâlnesc în munca mea este că atât de mulți oameni nu au legătură cu sentimentele lor. Când ne-am suprimat și închis sentimentele, nu putem contacta universul din noi, nu ne putem auzi vocea intuitivă și, cu siguranță, nu ne putem bucura să fim în viață.

Se pare că mulți oameni nu au primit suficient sprijin emoțional real când au crescut. Părinții noștri nu știau să-și susțină propriile sentimente, cu atât mai puțin pe ale noastre. Poate că au fost prea copleșiți de dificultățile și responsabilitățile din viața lor pentru a ne putea oferi răspunsul emoțional și grija de care aveam nevoie.

Oricare ar fi cauzele, dacă simțim că nimeni nu este acolo să ne asculte și să ne pese de sentimentele noastre sau dacă primim un răspuns negativ atunci când ne exprimăm, în curând învățăm să ne suprimăm emoțiile. Când ne

îmbuteliem sentimentele, închidem energia vitală care curge prin corpurile noastre. Energia acestor sentimente nesimțite și neexprimate rămâne blocată în corpurile noastre, provocând disconfort emoțional și fizic și, în cele din urmă, boli și boli.

Devenim amorțiți și oarecum amorțiți.

În fiecare atelier pe care îl susțin, întâlnesc oameni care și-au reprimat sentimentele de-a lungul vieții. Mulți oameni se tem să-și simtă așa-numitele emoții „negative" - tristețe, rănire, furie, frică, disperare. Le este frică că, dacă se deschid pentru a experimenta aceste sentimente, emoțiile vor fi copleșitoare. Sunt îngroziți că, dacă intră în experiență, vor rămâne blocați pentru totdeauna.

De fapt, contrariul este adevărat. Când ești dispus să experimentezi pe deplin un anumit sentiment, energia blocată se eliberează rapid și sentimentul se dizolvă. Când consiliez pe cineva care a blocat emoția, îl susțin să treacă în sentiment și să îi permit acestuia să-l copleșească. Odată ce au simțit-o complet și au exprimat-o, de obicei se risipește în câteva minute. Este uimitor să vezi oameni care au suprimat un sentiment dureros timp de treizeci, patruzeci sau cincizeci de ani eliberându-l în câteva minute și experimentând pacea în locul lui. (Poate fi important să aveți sprijinul unui terapeut sau al unui grup de sprijin în timpul acestui proces.)

Odată ce ați experimentat și ați eliberat emoția blocată din trecut, un flux mai mare de energie și vitalitate vă va îmbogăți viața. Este important să înveți să fii în contact cu sentimentele tale pe măsură ce apar: în acest fel, ele pot continua să se deplaseze și canalul tău va rămâne clar.

Emoțiile sunt de natură ciclică și, la fel ca vremea, se schimbă constant. În decurs de o oră, o zi sau o săptămână, putem trece printr-o gamă largă de sentimente. Dacă înțelegem acest lucru, putem învăța să ne bucurăm de toate sentimentele noastre și pur și simplu să le permitem să se schimbe în continuare. Dar când ne este frică de anumite sentimente, cum ar fi tristețea sau furia, punem

frâne emoționale când începem să le simțim. Nu vrem să-l simțim complet, așa că rămânem blocați pe jumătate și nu trecem niciodată prin ea.

Adesea, la atelierele mele vin oameni care doresc să învețe cum să „gândească pozitiv”, astfel încât să nu se simtă atât de blocați în sentimentele lor negative. Sunt surprinși când îi îndemn să simtă mai mult din sentimentele lor negative, nu mai puțin! Doar iubind și acceptând toate părțile noastre înșine putem fi liberi și împliniți.

Tindem să credem că anumite sentimente sunt „dureroase” și, prin urmare, dorim să le evităm. Experiența durerii, totuși, este de fapt rezistență la o senzație. Durerea este un mecanism din corpul nostru fizic care ne ajută să evităm vătămările fizice sau ne anunță că o parte din noi a fost rănită și are nevoie de îngrijire. Dacă atingi o sobă încinsă, vei simți durere; aceasta este rezistența la senzația de căldură pe care o experimentați. Vă face să vă trageți mâna și astfel evitați să vă deteriorați corpul. Dacă atingeți ceva fierbinte prea mult timp și vă ardeți, durerea ulterioară vă face să știți că corpul dumneavoastră are nevoie de vindecare.

Deci, la nivel fizic, durerea este un mecanism util prin faptul că ne face să știm că suntem în pericol. Totuși, dacă o senzație nu este cu adevărat periculoasă, te poți relaxa în ea și durerea se va diminua și se va dizolva. De exemplu, dacă întindeți un mușchi mai mult decât de obicei, la început se va simți dureros, dar pe măsură ce continuați să vă relaxați ușor și constant în poziția întinsă, durerea va fi eliberată. La nastere, daca o femeie rezista senzatiei intense pe care o traieste, va avea o durere mare. Cu cât se poate relaxa mai mult în senzație, cu atât va fi mai puțin dureroasă.

La nivel emoțional, rezistența noastră la un sentiment este cea care ne provoacă durere. Dacă, pentru că ne este frică de un anumit sentiment, îl suprimăm, vom experimenta durere emoțională. Dacă ne permitem să o simțim

și să o acceptăm pe deplin, devine o senzație intensă, deși nu dureroasă.

Nu există lucruri precum sentimentele „negative” sau „pozitive” – le facem negative sau pozitive prin respingerea sau acceptarea lor. Pentru mine, toate sentimentele fac parte din senzația minunată, în continuă schimbare, de a fi în viață. Dacă iubim toate sentimentele diferite pe care le trăim, ele devin atât de multe culori de curcubeu ale vieții.

Iată câteva emoții de care oamenii par să se teamă cel mai mult, cu o sugestie despre un mod în care le puteți gestiona:

Frica: Este important să recunoașteți și să vă acceptați temerile. Dacă te accepți pentru că ți-e frică și nu te străduiești să-ți treci peste frici, vei începe să te simți mai în siguranță, iar frica se va diminua. Asumă-ți riscuri când te simți pregătit să faci asta, dar nu te forța să faci lucruri pentru care nu ești pregătit încă.

Tristețe: Tristețea este legată de deschiderea inimii tale. Dacă îți permiți să te simți trist, mai ales dacă poți plânge, vei descoperi că inima ta se deschide mai mult și poți simți mai multă iubire. Dacă este posibil, cere mângâiere și sprijin de la cineva care te acceptă pe tine și tristețea ta și care poate fi doar cu tine.

Durerea: Aceasta este o formă intensă de tristețe, legată de moartea sau sfârșitul a ceva. Este modul nostru de a elibera vechiul, astfel încât să putem fi deschiși către nou. Este foarte important să vă permiteți să vă întristați pe deplin și să nu scurtați acest proces. Durerea vine în valuri, la început apropiate, apoi treptat, mai departe. Durerea poate dura uneori mult timp, sau reapare periodic pentru o perioadă foarte lungă de timp. Este necesar să-l accepți și să-ți oferi atât de mult sprijin cât ai nevoie pentru a trece peste asta, ori de câte ori apare.

Hurt: Hurt este o expresie a vulnerabilității. Avem tendința de a-l masca cu defensivă și învinovățire, așa că nu va trebui să recunoaștem cât de

vulnerabili ne simțim cu adevărat. Este important să vă exprimați sentimentele de rănire direct și, dacă este posibil, într-un mod fără vina (cu alte cuvinte: „M-am simțit foarte rănit când nu mi-ai cerut să merg cu tine”, spre deosebire de „Nu îți pasă de sentimentele mele. Cum ai putut fi atât de insensibil ” și așa mai departe).

Deznădejde: Acesta poate fi rezultatul neîncrederii în noi înșine, al onorării sentimentelor și nevoilor noastre și nici al îngrijirii adecvate de noi - înșine. Poate că trebuie să fim mai fideli cu noi înșine și mai aserți. Deznădejdea poate fi, de asemenea, o etapă prin care trecem atunci când renunțăm la vechile noastre modele de control și învățăm să ne supunem puterii noastre superioare.

Mânie: Când negem adevărata noastră putere și le permitem altor oameni să aibă o putere nejustificată asupra noastră, devenim furiosi. De obicei, suprimăm această furie și ne amorțem. Pe măsură ce începem să revenim în contact cu puterea noastră, primul lucru pe care îl simțim este furia stocată. Așadar, pentru mulți oameni care devin mai conștienți, este un semn foarte pozitiv atunci când încep să ia legătura cu furia lor. Înseamnă că își revendică puterea.

Daca nu ti-ai permis sa te enervezi prea mult in viata ta, vei incepe sa creezi situatii si oameni care iti declanseaza furia. Nu vă concentrați prea mult pe problema exterioară când se întâmplă acest lucru, doar permiteți-vă să simțiți furia și să recunoașteți că aceasta este puterea voastră. Vizualizează un vulcan explodând în interiorul tău și umplându -te cu putere și energie.

Adesea, oamenii sunt foarte speriați de furia lor - se tem că aceasta îi va determina să facă ceva dăunător. Dacă aveți această frică, vedeți dacă puteți crea o situație sigură în care vă puteți permite să o simțiți pe deplin și să o exprimați - fie singur, fie cu un terapeut sau un grup de sprijin. Permiteți-vă să dezvăluiți și să deligeți, să dați cu piciorul și să țipi, să faci furie, să arunci sau să lovești perne - orice ai vrea să faci. Odată ce ai făcut acest lucru într-un mediu

sigur (poate fi necesar să o faci în mod regulat), nu îți va mai fi atât de frică să faci ceva distructiv și vei putea gestiona mai eficient situațiile din viața ta.

Dacă ești o persoană care a simțit și a exprimat multă furie în viața ta, trebuie să cauți durerea care se află sub ea și să exprimi asta. Probabil că folosești furia ca mecanism de apărare pentru a evita să fii vulnerabil.

O cheie importantă în transformarea furiei într-o acceptare a puterii tale este să înveți să te afirmi. Învață să ceri ce vrei și fă ceea ce vrei să faci fără a fi influențat în mod nejustificat de alți oameni. Când încetezi să-ți mai dai puterea altor oameni, nu te vei mai simți supărat.

Acceptarea sentimentelor tale este direct legată de a deveni un canal creativ. Dacă nu-ți lași sentimentele să curgă, canalul tău va fi blocat. Dacă ai stocat o mulțime de emoții, ai o mulțime de energie blocată sau emoții în erupție în interiorul tău, care nu îți permit să auzi vocea mai subtilă a intuiției tale .

Adesea, oamenii au nevoie de ajutor pentru a experimenta și a elibera vechile blocaje emoționale și pentru a învăța să trăiască într-un mod mai *emoțional* . Dacă credeți că aveți nevoie de ajutor în acest sens, găsiți un consilier bun, un expert sau un grup de sprijin. În căutarea unui terapeut, cereți recomandări persoanelor pe care le cunoașteți și nu ezitați să intervievați mai mulți până când găsiți unul care vă place. Încearcă să găsești pe cineva care pare să fie în contact cu propriile sentimente, să se relaționeze cu tine într-un mod real și sincer și să te sprijine în a experimenta și a-ți exprima propriile sentimente și în a avea încredere în tine.

Indiferent dacă căutați sau nu ajutor profesional, practicați să vă întrebați frecvent pe parcursul zilei cum vă simțiți. Încercați să învățați să distingeți între ceea ce gândiți și cum vă simțiți (mulți oameni au dificultăți cu acest lucru). Pe cât posibil, acceptă și bucură-te de sentimentele tale și vei descoperi că acestea deschid ușa către o viață bogată, plină și pasională.

Exercita

Când vă treziți dimineața, închideți ochii și puneți-vă atenția în mijlocul corpului - inima, plexul solar și abdomenul. Întrebați-vă cum vă simțiți emoțional acum. Încercați să vă distingeți sentimentele de gândurile pe care le aveți în cap. Te simți liniștit, entuziasmat, anxios, trist, furios, vesel, frustrat, vinovat, iubitor, singuratic , împlinit, serios, jucăuș?

Dacă pare să existe un sentiment de anxietate sau supărare în interiorul tău, intră în acel sentiment și dă-i o voce. Cere-i să vorbească cu tine și să-ți spună ce simte. Fă un efort să-l auzi și să-i asculți punctul de vedere. Fiți simpatic, iubitor și susținător față de sentimentele voastre. Întreabă ce poți face pentru a avea grijă de tine în acest moment.

Repetați acest exercițiu înainte de a merge la culcare noaptea și în orice alt moment al zilei, care se simte potrivit.

Capitolul treisprezece

Echilibrarea a fi și a face

O

x\.s canale pentru univers, trebuie să avem la dispoziție o gamă completă de expresie și emoție. Dacă puterea superioară ne spune să sărim, trebuie să fim capabili să sărim fără să ne oprim să punem întrebări. Dacă ne spune să așteptăm, trebuie să ne putem relaxa și să ne bucurăm de un spațiu de nonactivitate până când vine următorul mesaj. Vom fi întotdeauna împinși de îndrumarea noastră interioară să explorăm aspecte din noi înșine care sunt mai puțin dezvoltate , să ne exprimăm și să ne experimentăm în moduri noi. Dacă ignorăm aceste impulsuri interioare, vom fi forțați de circumstanțe exterioare ale vieții să explorăm polaritățile opuse față de cele cu care ne simțim cel mai confortabil. Într-un fel sau altul, sinele nostru superior se asigură că primim mesajul a ceea ce avem de făcut. Uneori putem trece de la o polaritate la alta

până ajungem la echilibru.

Te poți aștepta ca intuiția ta să te conducă în direcții care sunt noi și diferite pentru tine. Dacă vă simțiți confortabil într-un tip de personalitate sau model, probabil vi se va cere să începeți să exprimați opusul. Este bine să știi acest lucru, mai ales când ești în proces de a învăța să-ți auzi îndrumarea interioară. O regulă bună ar putea fi să „aștepți la neașteptat".

Unul dintre cele mai importante seturi de polarități pe care trebuie să le dezvoltăm și să le echilibrăm sunt energiile de a fi și de a face. Cei mai mulți dintre noi suntem mai identificați cu una dintre aceste energii și o renunțăm pe cealaltă.

Cele două tipuri ar putea fi numite „factori" și „be-ers". Ele corespund aproximativ personalităților de „tip A" și „tip B" în terminologia psihologică comună.

Factorii sunt oameni care sunt în primul rând orientați spre acțiune. Ei știu cum să ducă lucrurile la bun sfârșit și, de obicei, nu le este frică să se expună și să-și asume riscuri exprimându-se sau încercând lucruri noi. Practic, sunt buni în a-și exprima energia de ieșire. Au probleme cu primirea. Nu le place să se simtă vulnerabili. Cel mai dificil lucru pentru ei este să nu facă nimic - să nu fie angajați într-un fel de activitate constructivă. Timpul nestructurat îi face inconfortabil și, de obicei, îl umple cu multă activitate. Au tendința de a fi conduși și le este greu să se relaxeze cu adevărat. Energia lor masculină, activă, este mai dezvoltată și pot fi oarecum incomod cu partea lor feminină, receptivă.

Be-ers sunt orientați în principal spre acordarea interioară. Ei știu să se relaxeze și să se relaxeze. Ei se bucură de plăcerea subtilă a vieții și știu adesea să se hrănească pe ei înșiși și pe alții și cum să se joace. Ei sunt de obicei flexibili și sunt fericiți să „petrece" cu timp nestructurat. Ei pot avea probleme cu acțiunea. Le este frică să se expună în moduri noi sau neobișnuite și tind să se

abțină mult. Nu sunt foarte asertivi și uneori au probleme în a-și exprima sentimentele sau opiniile. Ei își fac griji pentru ceea ce vor crede alții despre ei. S-ar putea să fie inconfortabil în lume și să nu aibă încrederea necesară pentru a face față oamenilor, afacerilor, banilor și așa mai departe. Energia lor feminină, receptivă, este mai dezvoltată și pot fi incomozi sau neîncrezători în partea lor masculină, plină de eliberare.

Dacă ești în primul rând un făcător, intuiția ta aproape sigur te va conduce în direcția de a face mai puțin. Sentimentele tale îți vor spune să te oprești, să te relaxezi și să iei o zi liberă (sau o săptămână, sau șase luni!), să petreci mai mult timp singur cu tine însuți, să petreci timp în natură, să petreci timp fără plan și fără listă și doar exersează să urmezi energia așa cum o simți. Dacă ignorați în mod constant aceste mesaje interioare pentru a încetini, puteți dezvolta o boală minoră sau majoră. Acesta poate fi modul în care universul te obligă să devii mai echilibrat.

Cel mai greu lucru pentru un făcător este să nu primească deloc mesaj, să treacă pe loc și să aștepte și să „nu facă nimic” până când vor veni îndrumări suplimentare. Sunt în primul rând un făcător, un făcător de liste, o persoană foarte activă, iar unul dintre cele mai grele lucruri pentru mine a fost când universul m-a forțat să nu fac nimic! Cu toate acestea, constat că acele vremuri sunt cele mai puternice și mai inspiratoare dintre toate, pentru că atunci mă pot opri cu adevărat suficient de mult pentru a-mi simți spiritul. De fapt, în sfârșit mi-am dat seama și a trebuit să recunosc că m-am ocupat toată viața pentru a nu simți acea putere. Mi-a fost frică de timpul și spațiul „gol” pentru că era de fapt atât de plin de forța universală.

Dacă ești mai confortabil cu a fi, vei fi, fără îndoială, împins de sinele tău interior spre mai multă acțiune, mai multă expresie, mai multă asumare de riscuri în lume. Cheia pentru tine este să-ți urmezi impulsurile și să încerci să faci lucruri pe care în mod normal nu le-ai face din impuls. Nu trebuie să știi de ce faci ceva sau să vezi vreun rezultat anume din asta la început. Este important să exersați pur și simplu să acționați spontan în funcție de sentimentele tale, mai

ales când vine vorba de a trata oamenii, de a-ți exprima energia creativă în lume, de a câștiga bani sau de orice altceva pe care ai putea evita în mod normal. Nu vă împingeți mai mult sau mai departe decât sunteți gata să mergeți. Este foarte important să vă respectați propriile limite și ritmuri de creștere. Asigură-te că vocea nu vine din sinele tău autoritar interior, spunând: „ *Ar trebui* să te îndepărtezi în acest fel". (Dacă este un *ar trebui,* rareori este vocea universului.) Mai degrabă, urmează sentimentele pe care le ai care te ghidează să exersezi să te exprimi și să-ți construiești încrederea într-un mod de susținere.

Meditaţie

Fii confortabil și închide-ți ochii. Respirați adânc de câteva ori și de fiecare dată când expirați, relaxați-vă corpul și mintea la un nivel profund și liniștit de conștiință. Imaginează-ți o persoană foarte echilibrată. Sunteți capabil să vă relaxați, să vă jucați și să vă hrăniți frecvent -

ly, și îți place să ai timp și spațiu în viața ta când nu ai nimic special de făcut. Cu toate acestea, acționați spontan pe baza sentimentelor și impulsurilor voastre, vă exprimați puternic și direct și riscați să încercați lucruri noi ori de câte ori vă aflați în toată gama de a fi și a face,inspired to do so. You live astfel încât să vă puteți urma îndrumarea interioară în orice direcție vă conduce.

Exercita

Dacă sunteți în primul rând un „factor”, petreceți o zi făcând cât mai puțin posibil. Ia notă de cum te simți și ce se întâmplă.

Dacă ești mai bun la a fi decât la a face, fă-ți o zi pentru a exersa acționarea din orice impuls sau inspirație pe care o ai, fără a te aștepta la niciun rezultat anume. Încearcă mai multe lucruri noi și neobișnuite, în special lucruri care implică contactul cu oamenii sau te expune în lume în moduri noi. Observați cum vă simțiți înainte, în timpul și după ce faceți acest lucru.

Capitolul paisprezece

Autoritar și Rebel

T autoritarul și rebelul sunt două părți ale personalității pe care mulți dintre noi o avem într-o formă sau alta. Dacă sunt voci puternice în noi, ele pot face dificil să simțim și să ne urmăm intuiția. Dacă suntem inconștienți de ele, ei ne pot controla comportamentul într-un mod care interferează cu capacitatea noastră de a intra în contact cu adevăratele noastre dorințe. Bătălia dintre ei poate crea un conflict uriaș și în interiorul nostru.

La fel ca în a face față tuturor sinelui nostru interior, primul și cel mai important pas este să devenim conștienți de ele. Odată ce devenim conștienți de ele, deja ne despărțim de a fi identificați cu ei. Îi recunoaștem ca parte din noi și începem să alegem în mod conștient câtă putere le oferim. Îi putem aprecia pentru modurile în care au încercat să ne ajute și pentru ceea ce au încă de oferit.

Autoritarul interior poartă nevoia noastră de ordine și structură și regulile pe care le-am învățat despre cum ar trebui să ne comportăm. Oamenii care cresc într-o casă cu o puternică figură parentală autoritara sau într-o religie foarte autoritară, dezvoltă întotdeauna un sine autoritar interior puternic, care poartă toate valorile și regulile figurilor autorității externe. Încearcă să vă protejeze și să vă mențină în siguranță, asigurându-vă că respectați regulile, mențineți ordinea și vă comportați ca o persoană bună și responsabilă.

Dacă ai un eu puternic autoritar, faci de obicei una dintre două alegeri: te străduiești să-i urmezi regulile sau te răzvrăți împotriva lor. Dacă îi urmați cu fidelitate, probabil că veți fi o persoană responsabilă, care respectă legea și, de multe ori, o persoană cu rezultate foarte bune. Poți, totuși, să pierzi contactul cu energiile tale spontane, cu spiritul liber și creative și, în cele din urmă, poți chiar să simți că ți-ai pierdut sufletul.

Unii oameni reacționează la educația lor autoritara și la propria lor autoritarizare interiorizată prin dezvoltarea unui sine puternic rebel. Ei devin identificați cu rebelul și renunță la eul autoritar, dar acesta rămâne în umbra inconștientului lor, încercând să-și controleze comportamentul și declanșând constant rebelul la acțiune.

Rebelul se dezvoltă de obicei în copilărie sau adolescență, într-o încercare de a menține un sentiment de sine și de a găsi o oarecare libertate într-o structură de reguli prea opresivă. Acest lucru poate fi literalmente un salvator la momentul respectiv. Din păcate, rebelul este doar o reacție neclintită la regulile autoritare. Reacționează în rebeliune la orice influență de control din interior sau din exterior. Va face automat opusul a ceea ce crede că ar trebui să facă.

Astfel, nu este cu adevărat mai liber decât autoritarul; este doar reversul aceleiași monede. Are puțin de-a face cu adevăratele dorințe ale persoanei; face

doar opusul a ceea ce i se spune. În cele din urmă, devine o forță de autosabotare, adesea înclinată către un comportament care provoacă dependență și autodistructiv.

Mulți oameni care se identifică cu rebelul erau „oile negre" ale familiilor lor, acționând energiile renegate ale celorlalți membri ai familiei. Ei pot continua acest tipar mai târziu în viață, devenind întotdeauna țapul ispășitor sau purtător de umbră în fiecare relație .

Rebelul va lupta împotriva oricărei energii despre care se teme că o va controla, inclusiv figuri de autoritate legitime sau propriile tale încercări interne de a crea o structură pozitivă în viața ta. De exemplu: șeful tău ar putea face o cerere rezonabilă, iar tu devii supărat și te împotrivești să faci ceea ce îți cere; te hotarasti sa ai o alimentatie mai sanatoasa si rebelul tau mananca imediat trei bucati de tort de ciocolata; decizi să faci mișcare dimineața și constati că ai dormit până la prânz.

Ca întotdeauna, atunci când suntem prea identificați cu o energie, atragem opusul ei în relațiile noastre. Dacă ești identificat cu vocea ta autoritară, probabil că vei avea un partener rebel, copii rebeli și/sau angajați rebeli. Dacă ești identificat cu rebelul, vei atrage constant energii autoritare în viața ta - poliția, IRS, partenerul tău, șeful tău etc.

Indiferent dacă devenim excesiv de identificați cu autoritarul sau cu rebelul, aceste identificări sunt inconștiente, deci nu există o alegere sau libertate reală. Când sinele tău autoritar îți dictează fiecare mișcare sau se luptă constant cu rebelul tău, este aproape imposibil să intri în contact cu sentimentele tale intuitive sau cu adevăratele dorințe.

Cheia atunci este să deveniți conștienți și să învățați să recunoașteți ambele energii. Încercați să observați când unul sau celălalt preia conducerea sau când sunt blocați în conflict. Odată ce deveniți conștienți de ei, recunoașteți-i că încearcă să vă ajute și să vă protejeze. Apoi vedeți dacă puteți intra puțin mai adânc pentru a simți intuitiv de ce aveți nevoie și de ce doriți cu adevărat în

această situație.‡

Un client de-al meu a fost frustrat de cariera ei și a văzut că ea a provocat concedierea ei. Ea lucra într-un birou, făcea muncă administrativă pentru un vânzător. Deși avea mari abilități organizatorice, s-a trezit uitând să facă lucruri. Șeful ei venea la ea și îi aducea aminte de ceea ce nu s-a făcut și ea ardea de furie. Și-a dat seama că se enerva de fiecare dată când șeful ei îi spunea să facă ceva, oricât de rezonabil ar fi. Simțea că nu își permite să-și piardă locul de muncă, dar nici nu voia să rămână acolo. Se simțea prinsă în capcană. În timp ce vorbeam, ea a început să identifice partea rebelă a ei. Ea a văzut că se luptă cu autoritarul, care spunea că trebuie să rămână la acel loc de muncă, și împotriva șefului ei, care era într-o poziție de „control". S-a întors la copilărie și a examinat când a dezvoltat pentru prima dată un rebel în interior. A văzut că a avut probleme cu autoritățile la alte locuri de muncă și la școală. Și-a dat seama că era declanșată de modele vechi.

Când a văzut asta, a vrut imediat să schimbe aceste părți ale ei. I-am explicat că nu poate forța schimbarea. Dacă ar încerca să-și schimbe sau să-și repare rebelul, l-ar activa, iar rebelul ar continua să lupte. Trebuia să devină dispusă să se vadă reacționând, să accepte că acesta era modelul pe care îl acționa . Odată ce a înțeles cu adevărat ceea ce îi spuneam, i-am cerut să închidă ochii și să cadă într-un loc mai adânc în interiorul ei . Trebuia să-și întrebe intuiția ce își dorea cu adevărat.

S-a dovedit că voia să fie vânzătoare, dar îi era frică să încerce. Era supărată pe ea însăși pentru că stătea în spatele unui birou, când știa că mai era ceva ce trebuia să facă.

---

‡Cea mai bună modalitate pe care am găsit-o de a deveni conștient de diferitele sine din noi și de a lucra cu ele este tehnica Dialogului vocal al lui Hal și Sidra Stone (vezi Resurse recomandate).

După ce și-a dat seama ce vrea să facă, a reușit să vină cu câțiva pași pe care i-ar putea face pentru a-și susține obiectivul. Ea a decis să-și păstreze slujba pentru interimar și să ceară ajutorul șefului ei în scopul ei. Ea a decis să efectueze mai multe interviuri informaționale la companiile de vânzări pentru a obține idei despre locurile în care ar putea dori să lucreze. După ce a văzut clar ce își dorea și a discutat despre acțiunile pe care ar putea să o întreprindă pentru a se ajuta singură, s-a simțit mult mai bine.

O lună mai târziu, m-a sunat și mi-a spus că, deși autoritarul și rebelul ei continuă să lupte, păreau să aibă mai puțină putere. Ea continuase să-și susțină obiectivul de a face activități de vânzări și se simțea mult mai bine în ceea ce privește viața ei și mai puțin reactivă față de șeful ei.

Exercita

Identificați unele dintre regulile și comportamentele dvs. care vă par solicitante și controlante (exces de autoritare). Utilizați categoriile de mai jos, pe lângă oricare dintre propriile dvs. Am dat câteva exemple în fiecare categorie.

Muncă: *trebuie să lucrez patruzeci până la șaizeci de ore pe săptămână; Trebuie să muncesc din greu pentru a ajunge oriunde; Nu pot face bani făcând ce vreau.*

Bani: *nu voi avea niciodată destui bani; Trebuie să economisesc bani în cazul în care se întâmplă ceva; Nu trebuie să fiu frivol cu banii.*

Relații: *trebuie să-mi găsesc un partener; Trebuie să-i fac pe plac partenerului meu; Trebuie să fiu monogam; Ar fi bine să fiu mulțumit de ceea ce am.*

Sex: *trebuie să am un orgasm de fiecare dată când fac sex; Trebuie să fiu îndrăgostit de cineva pentru a face sex; Trebuie să fiu cel mai mare, cel mai sen sual iubit.*

Acum notează orice gânduri rebele corespunzătoare pe care le poți avea. De exemplu, *Cine are nevoie de muncă; Am de gând să renunț la serviciu;* sau *Cui îi pasă oricum de bani, nu am nevoie de ei;* sau *voi face ce vreau pe spatele partenerului meu.*

După ce ai scris dialogurile autoritare și rebele, mergi într-un loc mai adânc și întreabă-te ce îți dorești cel mai mult; descoperă ceea ce este adevărat pentru tine. Notează orice gânduri sau sentimente care vin la tine.

Capitolul cincisprezece

Rel at ionsh ip s

^^^Relațiile din lumea veche au avut adesea un accent în primul rând extern - încercăm să ne facem întregi și fericiți obținând ceva din afara noastră. Inevitabil, această așteptare are ca rezultat dezamăgire, resentimente și frustrare. Fie aceste sentimente se acumulează în mod constant și provoacă ceartă continuă, fie sunt suprimate și duc la amorțeală emoțională. Cu toate acestea, ne agățăm de relații din nesiguranță emoțională sau mergem de la unul la altul căutând piesa care lipsește pe care încă nu am găsit-o.

Ne aflăm în această situație tragică de cel puțin câteva mii de ani; acum se pare că ne apropiem de un punct de criză. Relațiile și familiile așa cum le-am cunoscut par să se destrame la a
rata rapidă. Mulți oameni sunt panicați din cauza asta; unii încearcă să restabilească vechile tradiții și sisteme de valori pentru a se agăța de un sentiment de ordine și stabilitate în viața lor.

Este inutil să încercăm să mergem înapoi, totuși, pentru că conștiința noastră a evoluat deja dincolo de nivelul la care am fost dispuși să facem sacrificiile necesare pentru a trăi astfel. În trecut, mulți oameni erau dispuși să

se agațe de o relație esențial moartă pentru o viață întreagă, deoarece le dădea stabilitate fizică și emoțională.

Acum, din ce în ce mai mulți dintre noi realizează că este posibil să avem o intimitate mai profundă și o viață și pasiune continuă într-o relație . Suntem dispuși să renunțăm la vechile idei despre relație pentru a căuta aceste idealuri, dar nu știm unde să le găsim. Mulți dintre noi încă se uită în afara noastră, siguri că dacă găsim bărbatul sau femeia potrivită cu care să fim, vom fi fericiți și fericiți - sau gândindu-ne că dacă doar copiii noștri sau părinții noștri s-ar comporta corect, atunci ne-ar fi bine. Suntem confuzi și frustrați , relațiile noastre par să fie în haos și nu avem vechile tradiții pe care să ne sprijinim sau ceva nou care să le ia locul. Cu toate acestea, nu ne putem întoarce, trebuie să mergem înainte în necunoscut pentru a crea noi tipuri de relații.

Pentru a face acest lucru, este important să înțelegem că relațiile noastre externe reflectă relațiile noastre interne cu noi înșine. Relația mea principală este relația mea cu mine însumi - toți ceilalți sunt oglinzi ale ei. Pe măsură ce învăț să mă iubesc, primesc automat dragostea și aprecierea pe care mi le doresc de la alții. Dacă sunt dedicat față de mine și să-mi trăiesc adevărul, îi voi atrage pe alții cu un angajament egal. Dorința mea de a fi intim cu propriile mele sentimente profunde creează spațiul pentru intimitate cu altul. Să mă bucur de propria mea companie îmi permite să mă distrez cu oricine sunt. Iar simțirea vieții și a puterii universului curgând prin mine creează o viață de sentimente pasionale și împliniri pe care o împărtășesc cu oricine sunt implicat.

Avem grijă de noi înșine

Pentru că mulți dintre noi nu am învățat niciodată cum să avem grijă de noi înșine, relațiile noastre s-au bazat pe încercarea de a convinge pe altcineva să aibă grijă de noi.

În calitate de bebeluși, suntem foarte conștienți și intuitivi. Din momentul în care ne naștem, percepem durerea și nevoia emoțională a părinților noștri și începem imediat să dezvoltăm obiceiul de a încerca să le mulțumim și să le îndeplinim nevoile, astfel încât ei să continue să aibă grijă de noi.

Mai târziu, relațiile noastre continuă pe aceeași linie. Există un acord telepatic inconștient: „Voi încerca să fac ceea ce vrei tu să fac și să fiu persoana care vrei să fiu dacă vei fi acolo pentru mine, dă-mi ceea ce am nevoie și nu mă părăsești."

Acest sistem nu funcționează prea bine. Alți oameni sunt rareori capabili să ne îndeplinească nevoile în mod constant sau cu succes, așa că suntem dezamăgiți și frustrați. Apoi, fie încercăm să schimbăm ceilalți oameni pentru a se potrivi mai bine nevoilor noastre (ceea ce nu funcționează niciodată), fie ne resemnăm să acceptăm mai puțin decât ne dorim cu adevărat. În plus, atunci când încercăm să oferim altor oameni ceea ce își doresc, aproape invariabil - facem lucruri pe care nu vrem cu adevărat să le facem și ajungem să le resimtim, fie conștient, fie inconștient.

În acest moment, putem realiza că nu funcționează să încercăm să avem grijă de noi înșine având grijă de ceilalți. Sunt singurul care poate avea grijă de mine, așa că aș putea la fel de bine să o fac direct și să permit altora să facă același lucru pentru ei înșiși. Acest lucru nu înseamnă că nu putem să ne îngrijească și să dăm altora; înseamnă doar că facem o alegere conștientă de a dărui sau nu, pe baza a ceea ce simțim cu adevărat, mai degrabă decât din frică sau obligație. De fapt, cu cât ne îngrijim mai bine de noi, cu atât mai mult avem de dat.

Ce înseamnă să ai grijă de tine? Pentru mine înseamnă să am încredere și să-mi urmăresc intuiția. Înseamnă să îmi iau timp pentru a-mi asculta toate sentimentele – inclusiv sentimentele copilului din mine, care uneori este rănit

sau speriat – și să răspund cu grijă, dragoste și acțiuni adecvate. Înseamnă să pun nevoile mele interioare cele mai importante pe primul loc și să am încredere că, pe măsură ce fac asta, nevoile tuturor celorlalți vor fi îngrijite și tot ceea ce trebuie făcut va fi rezolvat .

De exemplu, dacă mă simt trist, s-ar putea să mă târăsc în pat și să plâng, făcându-mi timp pentru a fi foarte iubitor și hrănitor cu mine. Sau s-ar putea să găsesc pe cineva cu care să vorbească până când unele dintre sentimente sunt eliberate și mă simt mai ușor.

Dacă am muncit prea mult, învăț să las munca deoparte oricât de importantă pare și să îmi iau ceva timp pentru a mă juca, sau doar să fac o baie fierbinte și să citesc un roman.

Dacă cineva pe care îl iubesc vrea ceva de la mine pe care cu adevărat nu vreau să-l dau, învăț să spun nu cât mai clar și cu dragoste posibil și să am încredere că el sau ea va fi de fapt mai bine decât dacă aș fi făcut-o când nu am vrut. În acest fel, când spun da, chiar vorbesc serios.

Există un punct foarte important pe care vreau să-l subliniez aici - se referă la ceva despre care am fost confuz de mult timp și am înțeles în sfârșit. A avea grijă de tine nu înseamnă „a face totul singur”. Crearea unei relații bune cu tine însuți nu se face în vid, fără relație cu ceilalți oameni. Dacă ar fi, am putea deveni cu toții pustnici pentru câțiva ani, până când am avea o relație perfectă cu noi înșine, și apoi pur și simplu să ieșim și să avem deodată relații perfecte cu ceilalți.

Este important să putem fi singuri, desigur, iar unii oameni trebuie să se retragă dintr-o anumită măsură din relațiile exterioare, până când se simt confortabil cu ei înșiși. Mai devreme sau mai târziu, însă, avem nevoie de reflecția pe care ne-o oferă o relație. Trebuie să ne construim și să ne consolidăm relația cu noi înșine în lumea formelor prin interacțiunea cu alți oameni .

Diferența dintre aceste abordări este concentrarea. În vechea lume a relațiilor, accentul era pus pe cealaltă persoană și pe relația în sine. Am comunicat cu scopul de a încerca să-l facem pe cealaltă persoană să ne înțeleagă și să ne dea mai mult din ceea ce aveam nevoie. În relațiile cu lumea nouă, accentul se pune pe construirea relației noastre cu noi înșine și cu universul. Comunicăm pentru a ne menține canalul clar și pentru a ne oferi mai mult din ceea ce avem nevoie. Cuvintele pe care le rostim pot fi chiar aceleași, dar energia este diferită, la fel și rezultatul.

De exemplu, să presupunem că mă simt singur și vreau ca partenerul meu să petreacă seara cu mine, deși știu că el plănuiește să facă altceva. Anterior, s-ar fi putut să-mi fie frică să cer direct ceea ce îmi doream. Probabil că aș fi stat singură acasă și m-aș fi concentrat să învăț să mă bucur să fiu singură. Mai târziu, când am vorbit cu el, aș simți un oarecare resentiment, deși nu aș recunoaște asta, nici față de mine, nici față de el. Cu toate acestea, el ar simți acest resentiment și ar deveni vinovat și resentiment față de mine. Nimic din toate acestea nu avea să iasă la iveală decât mai târziu, când ne-am certat și aș putea spune: „Ei bine, oricum, nu-ți pasă de sentimentele mele; nu vrei să fii niciodată cu mine.” În acest moment, îi comunic, telepatic, sentimentul meu de bază că el este responsabil pentru fericirea mea.

Acum (sper), as fi mai direct de la inceput. Aș spune: „Știu că ai alte planuri, dar simt o nevoie de conexiune chiar acum și mi-ar plăcea să petreci seara cu mine.” Îmi asum responsabilitatea pentru a cere ceea ce vreau și, făcând asta, chiar am grijă de mine, chiar dacă îi cer ceva. Cheia aici este că mă concentrez pe mine însumi - asta este ceea ce simt și asta îmi doresc. Trebuie să fiu dispus să mă fac vulnerabil să fac asta. Dar am descoperit că dorința de a spune ceea ce simt și îmi doresc este cea care mă face să mă simt întreg. Într-un fel, deja mă simt mai împlinit pentru că eram dispus să mă susțin.

Totul este la vedere, iar el este liber să răspundă sincer . Să sperăm că va verifica înăuntru pentru a afla ce este adevărat pentru el. Daca vrea sa imi indeplineasca cererea, asta e cireasa de pe tort! Dacă nu o face, s-ar putea să mă simt trist sau rănit. Îmi voi comunica sentimentele (din nou, o fac de dragul

meu, ca să mă păstrez clar) și apoi îmi voi da drumul. Voi folosi acea seară ca un moment pentru a intra mai adânc în mine și pentru a-mi întări legătura cu universul.

Am găsit un lucru foarte interesant. Când comunic adevărul pe deplin și direct, într-un mod fără învinovățire, fără judecăți, și spun tot ce vreau cu adevărat să spun, nu pare să conteze atât de mult modul în care răspunde cealaltă persoană. S-ar putea ca ei să nu facă exact ce vreau, dar mă simt atât de clar și împuternicit că am grijă de mine, încât este mai ușor să renunț la rezultat. Dacă continui să fiu sincer și vulnerabil cu sentimentele mele față de partenerul, familia și prietenul meu, nu voi ajunge cu nevoi ascunse sau resentimente.

Când ai grijă de tine în acest fel, de cele mai multe ori, primești ceea ce ceri. Dacă nu, următorul pas este să renunți. Intră în tine și acordă-te la ceea ce intuiția ta îți spune să faci în continuare. Lasă-l mereu să te ducă la o conexiune mai profundă cu sinele tău și cu universul.

Astfel, o parte importantă a creării unei relații de dragoste cu tine însuți este să-ți recunoști nevoile și să înveți să ceri ceea ce îți dorești. Ne este frică să facem asta pentru că ne este frică să părem prea nevoiași. Totuși, nevoile ascunse, nerecunoscute, ne fac să părem prea nevoiași. Nu ies direct, așa că ies indirect sau telepatic. Oamenii le simt și se îndepărtează de noi pentru că știu intuitiv că nu ne pot ajuta dacă nu recunoaștem nevoia noastră de ajutor!

Este paradoxal că, pe măsură ce ne recunoaștem și ne recunoaștem propriile nevoi și cerem ajutor în mod direct, devenim de fapt mai puternici. Este masculul care susține femela. Oamenilor le este ușor să ni se ofere și ne simțim din ce în ce mai întregi.

Urmărirea Energiei

Am descoperit că atunci când sunt dispus să am încredere și să-mi urmez energia , mă duce în relații cu oamenii de la care am cel mai mult de învățat. Cu cât atracția (sau reacția) este mai puternică, cu atât oglinda este mai puternică. Așadar, energia mă va conduce întotdeauna la cea mai intensă situație de învățare.

Poate fi înfricoșător la început să încerci să trăiești în acest fel. Întotdeauna am fost îngroziți să avem încredere în propriile noastre sentimente, mai ales în domeniul relațiilor și al sexualității. Deoarece această energie este atât de intensă, atât de schimbătoare și de imprevizibilă, ne temem că va domni un haos total. Ne este groază să fim răniți sau să rănim pe altcineva. Nu avem încredere că universul știe ce face sau, altfel, nu avem încredere în noi înșine pentru a ne putea urmări cu exactitate îndrumarea interioară . Și există un motiv bun pentru asta. În domeniul relațiilor, avem atât de multe modele vechi și dependențe, încât este adesea dificil să ne auzim cu acuratețe vocea interioară intuitivă.

Să-ți urmezi energia nu înseamnă să acționezi fiecare impuls, sentiment sau fantezie pe care le ai – acesta ar fi drumul către haos. Pentru a-ți urmări energia în mod constructiv, este important să fii conștient de diferitele sine sau voci din interiorul tău, care uneori pot avea sentimente și nevoi conflictuale. Prin acest tip de conștientizare , puteți începe să simțiți sentimentul intuitiv mai profund de unde încearcă să vă ducă forța vitală, în timp ce respectați acordurile , limitele și angajamentele importante pe care le puteți avea cu ceilalți.

Până acum, cei mai mulți dintre noi au evitat să ne confruntăm cu fricile prin construirea unor structuri de reguli stricte pentru toate relațiile noastre. Fiecare relație este încadrată într-o anumită categorie și fiecare categorie are o listă de reguli și comportamente adecvate atașate. Această persoană este un prieten, de aceea mă comport astfel; această persoană este soțul meu, de aceea ar trebui să facă aceste lucruri; această persoană este în familia mea, așa că așa ne comportăm unul cu celălalt; și așa mai departe. A mai rămas foarte puțin spațiu pentru a descoperi adevărul fiecărei relații .

Unii oameni se răzvrătesc împotriva acestor sisteme de reguli și creează în mod intenționat relații care contravin normelor noastre culturale stabilite – uneori, acesta este cazul relațiilor nemonogame , relațiilor homosexuale și

bisexuale și așa mai departe. Dacă sunt motivate în principal de rebeliune, aceste relații pot fi în mare măsură reacții împotriva regulilor și, totuși, pot să nu implice o adevărată adaptare la nevoile noastre reale.

Așa cum fiecare ființă este o entitate unică, spre deosebire de oricine altcineva, fiecare conexiune dintre două sau mai multe ființe este, de asemenea, unică. Nicio relație nu este exact ca oricare alta. În plus, natura universului este o schimbare constantă. Oamenii se schimbă tot timpul și relațiile la fel.

Așa că atunci când încercăm prea mult să etichetăm și să controlăm relațiile, le distrugem. Apoi, petrecem mult timp și energie încercând fără rezultat să le aducem la viață din nou.

Trebuie să fim dispuși să lăsăm relațiile noastre să ni se dezvăluie. Dacă ne acordăm pe noi înșine, avem încredere în noi înșine și ne exprimăm pe deplin și sincer unul cu celălalt, relația se va desfășura într-un mod unic și fascinant. Fiecare relație este o aventură uimitoare; nu știi niciodată exact unde va duce. Își tot schimbă starea de spirit, aroma și forma de la minut la minut, zi de zi, an la an. Uneori, vă poate apropia unul de altul . Alteori, vă poate îndepărta mai mult.

Angajament și intimitate

Când discutăm despre ideea de a avea încredere și de a ne urmări energia , oamenii se întreabă adesea unde se încadrează conceptul de angajament în această imagine.

Deoarece ne-am concentrat atât de mult pe exteriorul, cei mai mulți dintre noi am încercat să ne angajăm față de o relație externă. Ceea ce ne angajăm cu adevărat este un anumit set de reguli – „Sunt de acord să mă comport într-un fel sau altul, astfel încât să ne putem simți în siguranță în legătură cu această relație”. De obicei, aceste reguli nu sunt explicate clar, sunt presupuse. Oamenii

spun că sunt într-o relație dedicată, dar rareori își clarifică singuri sau unii altora ce anume sunt angajați să facă sau să nu facă.

În general, într-o relație romantică, o presupunere este că partenerii sunt de acord să nu facă sex cu nimeni altcineva. Chiar și asta este destul de vag, totuși, deoarece nimeni nu definește ce înseamnă „a face sex". Adesea, acordul implicit este să nu simți atracție sexuală față de altcineva. Totuși, cum poți ajunge la un acord să nu simți ceva? Sentimentele nu sunt sub controlul nostru conștient. Ne putem angaja cu privire la modul în care ne vom comporta, deoarece avem control conștient asupra acțiunilor noastre. Majoritatea oamenilor consideră că un angajament față de comportamentul monogam este o necesitate pentru a păstra sentimentul de intimitate pe care și-l doresc într-o relație primară. Întrebarea importantă este dacă ne luăm acest angajament ca o modalitate de a ne controla partenerul („Voi fi monogam, așa că va trebui să fii și tu") sau din propria noastră integritate („Aleg să fiu monoga pentru că vreau profunzimea intimității pe care o va crea în relația mea principală").

Adevărata problemă cu multe dintre angajamentele pe care le luăm sau ne asumăm este că nu lasă loc schimbărilor și creșterii inevitabile ale oamenilor și relațiilor. Dacă promiți să te comporți după un anumit set de reguli care vin din exteriorul tău, în cele din urmă va trebui să alegi între a fi sincer cu tine însuți și a fi fidel acelor reguli. Când încetezi să fii sincer și real, nu mai e prea mult din tine să fii în relație. Ajungi cu o coajă goală - un angajament frumos, dar fără oameni adevărați în ea!

Deoarece acest tip de angajament încearcă să împiedice *schimbarea formei relației* , de cele mai multe ori, pur și simplu nu durează. Adevărul este că relațiile *își* schimbă forma și niciun angajament nu poate garanta că nu se va întâmpla. Nicio formă externă nu ne poate oferi securitatea pe care o căutăm. Ai putea fi căsătorit timp de cincizeci de ani, iar în al cincizeci și unuul an soțul

tău ar putea decide să te părăsească!

Doar dacă ne dăm seama de asta, ne poate scuti atât de multă durere. Oamenii care divorțează aproape inevitabil simt că au eșuat, deoarece presupun că toate căsătoriile ar trebui să dureze pentru totdeauna. În multe cazuri, însă, căsătoria a fost de fapt un succes - a ajutat fiecare persoană să crească până la punctul în care nu mai are nevoie de aceeași formă.

Ceea ce provoacă durerea în multe cazuri este că nu știm cum să permitem formei să se schimbe *în timp ce onorăm în continuare iubirea și conexiunea de bază.* Când ești profund implicat cu o altă ființă umană, conexiunea sufletească durează adesea pentru totdeauna. Intensitatea energiei în relație, însă, crește sau scade în funcție de cât de mult este de învățat din ea la un moment dat. Când ai învățat multe din a fi cu cineva, energia dintre voi se poate scădea în cele din urmă până la punctul în care nu mai trebuie să interacționați la nivel de personalitate la fel de mult sau deloc. Uneori, energia se reînnoiește mai târziu la un alt nivel.

Nu înțelegem asta, așa că ne simțim vinovați, dezamăgiți și răniți atunci când relațiile noastre se schimbă. Nu știm cu adevărat cum să ne împărtășim sentimentele în mod eficient unul cu celălalt, așa că adesea răspundem la aceste sentimente întrerupând legătura noastră cu cealaltă persoană. Acest lucru ne provoacă durere reală, pentru că de fapt ne tăiem propriile sentimente profunde. Am descoperit că schimbările în relații pot fi mai puțin dureroase și, uneori, chiar frumoase, atunci când putem comunica sincer și avem încredere în noi în acest proces.

Majoritatea oamenilor cred că sacrificiul și compromisul sunt necesare - pentru a păstra o relație. Nevoia de sacrificiu și compromis se bazează pe o înțelegere greșită a naturii universului. Ne temem că nu există suficientă iubire pentru noi și că adevărul poate fi vătămător. De fapt, universul este plin de

iubire, iar adevărul, când îl putem vedea, este întotdeauna vindecator.

Când sunt dispus să fiu sincer și să cer ceea ce vreau, să continui să-mi împărtășesc sentimentele în mod deschis, constat că adevărul de bază în orice situație este același pentru toți cei implicați. La început poate părea că eu vreau un lucru, iar cealaltă vrea altceva. Dacă noi

amândoi continuă să spună adevărul așa cum îl simțim, mai devreme sau mai târziu se rezolvă astfel încât amândoi să vedem că putem avea ceea ce ne dorim cu adevărat.

De exemplu, un cuplu care sunt clienți ai mei se confrunta cu multe conflicte cu privire la munca lor. Au fost parteneri este o afacere de mare succes. S-a săturat de afaceri și a vrut să facă altceva. Îi plăcea munca și dorea să continue, dar nu voia să o facă fără ea. S-au luptat în mod constant dacă să vândă afacerea (dorința ei) sau să o continue și să o extindă (dorința lui).

Odată ce au început să comunice la un nivel mai profund, și-au descoperit temerile. Tânjea să se exprime creativ în moduri noi, dar era îngrozită că nu va reuși să iasă pe deplin singură fără sprijinul lui constant. De asemenea, îi era teamă că nu va putea face atâția bani, iar el se va simți resentit pentru contribuția ei diminuată la venitul familiei. Îi era teamă că nu va fi în stare să se descurce cu succes fără ea; depindea foarte mult de aportul ei creator și nu avea încredere în propria sa capacitate intuitivă. De asemenea, se temea că viața lui profesională va fi plictisitoare și mohorâtă fără căldura și umorul ei.

După ce și-au exprimat pe deplin sentimentele, ei au putut să vadă că amândoi erau la punctul de a face un salt la un nou nivel de independență și creativitate. Erau gata să renunțe la o parte din dependența lor unul de altul și să dezvolte mai multă încredere în ei înșiși. S-a retras treptat din afacere și a început o carieră nouă și foarte diferită, pe care în cele din urmă a găsit-o foarte incitantă

și plină de satisfacții. A continuat să conducă afacerea și a dezvoltat-o în direcții noi și interesante. Relația lor a fost sporită de independența și încrederea în sine sporite.

Pentru mine, angajamentul în relație trebuie să se bazeze pe un angajament față de mine însumi - să-mi iubesc, să cinstesc, să mă supun și să-mi prețuiesc propria ființă. Angajamentul meu în relație este să-mi respect propriul adevăr și să fac tot posibilul pentru a onora și adevărul celeilalte persoane. Oricui iubesc, promit să fac tot ce pot pentru a fi sincer, să-mi împărtășesc sentimentele, să îmi asum responsabilitatea pentru mine, să onorez legătura pe care o simt cu acea persoană și să mențin acea conexiune.

Deși este posibil să avem o dorință și o intenție puternică de a menține o anumită formă de relație (o căsătorie de exemplu), nu putem avea garanții absolute cu privire la forma unei relații. Angajamentul real permite faptul că forma este în continuă schimbare și că putem avea încredere în acel proces de schimbare. Deschide ușa către adevărata intimitate care este creată atunci când oamenii împărtășesc profund și sincer unii cu alții. Dacă doi oameni rămân împreună pe această bază, este pentru că își doresc cu adevărat să fie împreună. Ei continuă să găsească o intensitate de iubire și de învățare unul cu celălalt pe măsură ce se schimbă și cresc.

Monogamie sau nu

Oamenii mă întreabă adesea dacă cred că monogamia este necesară într-o relație primară. De obicei, răspund împărtășind propria mea experiență . După cum am menționat mai devreme în această carte, la un moment dat în viața mea am experimentat cu relații romantice nonmonogame. Am descoperit că, deși aveam idealuri minunate de iubire și libertate, din punct de vedere emoțional, a fost mult prea dureros pentru mine. De asemenea, mi-am dat seama că una

dintre motivațiile mele de bază a fost teama și ambivalența mea față de angajamentul în relație.

Odată ce am învățat despre multele sine diferite din mine, mi-am dat seama că unele dintre eurile mele interioare sunt monogame, iar altele nu! De fapt, mi s-a părut că acest lucru este destul de universal. Cu toții avem anumite sine cărora le-ar plăcea să fie liberi să relaționeze sexual cu ceilalți în mod spontan, ori de câte ori au chef. Avem alte sine care au nevoie și doresc securitatea și exclusivitatea unei relații monogame . Copilul vulnerabil din noi, în special, nu se va deschide cu adevărat într-o relație nonmonogamă.

Deoarece arătarea vulnerabilității noastre profunde față de celălalt este cheia intimității, dacă copilul vulnerabil nu este prezent într-o relație, nu vom experimenta profunzimea apropierii pe care majoritatea dintre noi o tânjim în parteneriatul sexual.

Acest nivel de intimitate este foarte important pentru mine, așa că am ajuns să înțeleg că pentru mine, un angajament reciproc față de comportamentul monogam este un element important în relația mea cu partenerul meu. Înțelegem că atracțiile pentru alții sunt o parte inevitabilă a vieții. Ne putem simți și chiar să ne bucurăm de acele atracții, menținând în același timp limitele adecvate. Dacă suntem sinceri cu noi înșine și unii cu alții, aceste experiențe pot face parte din performanța noastră.

*Pentru mai multe informații despre această problemă, recomand cartea *Embracing Each Other* și casetele *Affairs* and *Attractions* de Drs. Hal și Sidra Stone.

creșterea personală și creșterea relației noastre.*

Romantism

Când întâlnim pe cineva care este o oglindă deosebit de puternică pentru noi, simțim o atracție intensă (sau o putem experimenta inițial ca o repulsie sau antipatie; în orice caz, există un sentiment puternic). Dacă acea persoană este de sexul pe care îl preferăm și are anumite caracteristici, putem experimenta sentimentul ca pe o atracție sexuală. Când energia este deosebit de puternică, avem o experiență pe care o numim „îndrăgostire”.

Îndrăgostirea este de fapt o experiență puternică de a simți că universul se mișcă prin tine. Cealaltă persoană a devenit un canal pentru tine, un catalizator care te determină să te deschizi către dragostea, frumusețea și pasiunea din tine. Propriul tău canal se deschide larg, energia universală trece și ai un moment fericit de „iluminare” foarte asemănător cu experiențele pe care le au unii oameni după perioade lungi de meditație.

Aceasta este cea mai palpitantă și mai pasională experiență din lume și, bineînțeles, vrem să o păstrăm. Din păcate, nu realizăm că experimentăm universul în noi înșine. Recunoaștem că cealaltă persoană a declanșat această experiență și credem că el sau ea este atât de minunat! În momentul în care ne îndrăgostim, percepem cu exactitate frumusețea spiritului acelei persoane, dar este posibil să nu o recunoaștem ca pe o oglindă a noastră. Știm doar că simțim acest sentiment grozav când suntem cu ei. Așadar, deseori începem să le dăm puterea noastră și începem să punem sursa fericirii în afara noastră.

Cealaltă persoană devine imediat un obiect - unii

lucru pe care vrem să-l posedăm și pe care să-l păstrăm. Relația devine o dependență: ca și în cazul unui drog, ne dorim din ce în ce mai mult din lucrul care ne determină. Problema este că devenim dependenți de forma persoanei, fără să recunoaștem că este energia pe care o dorim. Ne concentrăm pe personalitate și pe corp și încercăm să ne apucăm de el, să-l păstrăm. În momentul în care facem asta, energia se blochează. Prin prinderea canalului atât de strâns, îl sugrum și închidem însăși energia pe care o căutăm.

Adevărata pasiune ne unește, dar nevoia noastră preia adesea stăpânirea la scurt timp după aceea. Relația începe să moară aproape de îndată ce înflorește. Atunci intrăm cu adevărat în panică și de obicei ne ținem și mai tare. Experiența inițială a îndrăgostirii a fost atât de puternică încât uneori petrecem ani de zile încercând să o recreăm; dar de multe ori, cu cât încercăm mai mult, cu atât mai mult ne scăpa. Doar atunci când renunțăm și renunțăm, energia poate începe să curgă din nou și putem experimenta același sentiment.

Aceasta este natura tragică a romantismului în lumea veche. Am petrecut mii de ani încercând să rezolvăm asta. Cântecele, poveștile și dramele noastre preferate reflectă și întăresc natura dependentă din exterior a relațiilor noastre și durerea și frustrarea care rezultă.

În lumea nouă, descoperim ceva simplu și frumos care poate vindeca o mare parte din durerea noastră: cea mai mare dragoste dintre toate poate fi povestea noastră de dragoste cu viața.

O poveste de dragoste

Am descoperit că a fi în viață este o poveste de dragoste cu universul.

De asemenea, mă gândesc la asta ca la o relație de dragoste între bărbatul și femeia mea interior și între forma mea și spiritul meu.

Pe măsură ce îmi construiesc și îmi deschid canalul, din ce în ce mai multă energie curge. Simt o mai mare intensitate a sentimentelor și a pasiunii. A fi îndrăgostit este o stare de a fi care este independentă de orice persoană. Unii oameni, totuși, par să-mi intensifice sau să aprofundeze experiența forței de viață din mine. Știu că acei oameni sunt oglindă pentru mine și că ei sunt, de asemenea, canale pentru o energie specială în viața mea.

Mă îndrept spre ei pentru că vreau intensificarea pe care o experimentez cu ei. Simt că universul se mișcă prin ele și se mișcă prin ele către mine. me to Acest lucru se poate întâmpla prin orice formă de schimb. Energia însăși îmi permite să știu ce este necesar și potrivit. Este un schimb reciproc satisfăcător și plin, deoarece universul ne oferă fiecăruia dintre noi ceea ce avem nevoie. Poate fi o experiență scurtă, unică, o privire sau o scurtă conversație cu un străin. Sau, poate fi un contact continuu, o relație profundă care durează mulți ani. Îl văd din ce în ce mai mult ca universul venind la mine în mod constant, prin multe canale diferite.

Ceea ce tocmai am scris este o scenă ideală. Cu siguranță nu o trăiesc pe deplin în fiecare moment. De multe ori sunt prins de fricile și nesiguranța mea. Cu toate acestea, o *experimentez* din ce în ce mai des și, atunci când o fac, mă simt minunat!

Exerciții

1. Luați-vă la o întâlnire romantică. Fă totul ca și cum tu ieșeam cu cel mai iubitor și captivant partener pe care ți-l poți imagina. Faceți o baie fierbinte de lux, îmbrăcați-vă în cele mai bune haine, cumpărați-vă flori, mergeți la un restaurant minunat, faceți o plimbare la lumina lunii, faceți orice altceva vă place. Petreceți seara spunându-vă cât de minunat ești, cât de mult te iubești și orice altceva ai vrea să auzi de la un iubit. Imaginează-ți că universul

este iubitul tău și îți oferă tot ceea ce îți dorești.

2. Data viitoare când simțiți o „încărcare” romantică sau sexuală cu cineva, amintiți-vă că este universul pe care îl simțiți.

Indiferent ce ai face, indiferent dacă acționezi sau nu, amintește-ți că totul face parte din adevărata ta poveste de dragoste cu viața.

Capitolul șaisprezece

Copiii Noștri

LL trăirea ca un canal pentru univers se aplică la educație la fel de mult ca și în orice alt domeniu al vieții noastre. Deși eu nu am copii, am un număr de prieteni care folosesc aceste principii în relația cu copiii lor. Cu siguranță nu este ușor să ne transformăm vechile concepte și modele de creștere a copiilor, dar rezultatele sunt minunate de văzut: lumină strălucitoare care radiază de la acești copii, satisfacție și împlinire pentru părinții lor și profunzimea apropierii și împărtășirii dintre ei.

Vechile noastre idei de părinte implică de obicei să ne simțim total responsabil pentru bunăstarea copiilor noștri și să încercăm să respectăm un standard de comportament pentru a fi un „părinte bun”. Pe măsură ce înveți să

ai încredere în tine și să fii tu însuți spontan, s-ar putea să descoperi că eul tău încalcă multe dintre vechile tale reguli despre ceea ce face un părinte bun. Cu toate acestea, energia și vitalitatea care vin prin tine, sentimentul tău crescând de satisfacție în viața ta și încrederea în tine și în univers, vor face mult mai mult pentru a-ți ajuta copilul decât orice altceva.

Într-un fel, nu trebuie să vă „creșteți" deloc copiii! Universul este adevăratul părinte pentru copiii tăi; tu ești pur și simplu canalul. Cu cât ești mai capabil să-ți urmezi energia și să faci ceea ce este mai bine pentru tine, cu atât universul va veni prin tine către toți cei din jurul tău. Pe măsură ce vei prospera, și copiii tăi o vor face.

Când se nasc bebelușii, ei sunt ființe puternice, intuitive. Recent ajunși în lumea fizică, ei își petrec primii ani învățând cum suntem noi, ca să putem învăța de la ei.

live in a body. Their *forms* are ours, younger and less experienced than
but their *spirits* are just as that we developed as ours. In fact, I believe are
often have children who spiritually more developed than

Copiii noștri vin pe lume ca niște ființe clare. Ei știu cine sunt și ce sunt aici pentru a face. Cred că la un anumit nivel de conștiință, părinții și copiii au ajuns la un acord . Părinții au fost de acord să susțină și să ajute copilul să-și dezvolte forma (corpul, mintea și emoțiile) și să învețe cum să opereze în lume. Copilul a fost de acord să-i ajute pe părinți să fie mai în contact cu sinele lor intuitiv. Deoarece copiii nu și-au pierdut încă conexiunea conștientă cu spiritul lor, ei ne oferă un sprijin considerabil în reconectarea cu propriul nostru sine superior.

Copiii noștri au nevoie în esență de două lucruri de la noi:

1. Ei trebuie să fie recunoscuți pentru cine sunt cu adevărat. Dacă vedem și știm că sunt ființe spirituale puternice și sofisticate și ne raportăm la ele în acest fel de la început, nu vor avea nevoie să-și ascundă puterea și să-și piardă

legătura cu sufletul, așa cum am făcut mulți dintre noi. Ființa lor va primi sprijinul și recunoașterea de care au nevoie pentru a rămâne clare și puternice.

2. Au nevoie de noi să le creăm un exemplu despre cum să trăiască eficient în lumea formelor. În timp ce facem asta, ei urmăresc cum trăim și ne imită. Fiind foarte perceptivi și pragmatici, ei copiază ceea ce *facem de fapt,* și nu ceea ce *spunem.*

În schimbul asumării responsabilității pentru aceste două lucruri, primim de la copiii noștri cantități nesfârșite de energie vibrantă. Cu excepția cazului în care sunt închiși la o vârstă foarte fragedă din cauza lipsei de sprijin , copiii sunt canale foarte clare și puternice. Pentru că nu au dezvoltat încă prea multă cenzură rațională, sunt aproape total intuitivi, complet spontani și absolut sinceri. Din vizionarea lor, putem învăța multe despre cum să urmărim energia scăzută și să trăim creativ.

Majoritatea părinților nu au reușit să-și îndeplinească responsabilitățile cu atâta succes pe cât și-ar fi dorit. În general, părinții au fost confuzi cu privire la rolurile și responsabilitățile lor. Nu au avut modele sau linii directoare clare. Până de curând, în istoria omenirii, nimeni nu a făcut prea multe cercetări despre educația parentală și există încă foarte puține resurse pentru a te educa despre cum să fii părinte. Cei mai mulți oameni sunt părinți într-un mod destul de greșit. Deci, toată lumea a făcut o mulțime de greșeli.

Am întâlnit o mulțime de părinți care, acum că au devenit mai conștienți, simt o vinovăție și o tristețe extraordinară privind în urmă la modul în care și-au crescut copiii. Este util să ne amintim că copiii sunt ființe puternice, spirituale, care sunt responsabile pentru propriile lor vieți – te-au ales ca părinte pentru a putea învăța lucrurile de care aveau nevoie pentru a le rezolva în această viață.

De asemenea, ajută enorm să știi că, pe măsură ce crești și evoluați, ei

vor fi afectați și sprijiniți pozitiv de transformarea voastră. Se vor schimba pe măsură ce te schimbi, chiar dacă sunt crescuți și trăiesc departe de tine. Toate relațiile sunt telepatice, așa că indiferent de distanța fizică, ele vor continua să te reflecte.

Pentru că nu am fost suficient de adaptați la propria noastră ființă, a fost greu să recunoaștem și să avem încredere în spiritul din copiii noștri. Deoarece erau nedezvoltați din punct de vedere fizic și rațional nesofificați , am crezut că erau mai puțin conștienți și mai puțin responsabili decât sunt cu adevărat.

Am observat la mulți oameni atitudinea de bază conform căreia copiii sunt oarecum neputincioși sau de neîncredere și că părinții sunt responsabili pentru controlul și transformarea lor în ființe responsabile. Copiii, desigur, preiau această atitudine și o reflectă în comportamentul lor. Dacă îi recunoașteți și îi tratați ca fiind ființe puternice, spirituale mature și responsabile, ei vor răspunde în consecință.

Copiii ca oglinzi

Deoarece copiii mici sunt relativ nealterați, ei sunt oglinzile noastre cele mai clare. Ca ființe intuitive, ele sunt conectate la un nivel de sentiment și răspund sincer la energia așa cum o simt. Încă nu au învățat să se acopere. Atunci când adulții nu vorbesc sau nu se comportă conform cu ceea ce simt de fapt, copiii captează imediat discrepanța și reacționează la ea. Urmărirea reacțiilor lor ne poate ajuta să devenim mai conștienți de propriile noastre sentimente reprimate.

De exemplu, dacă încerci să arăți calm și liniștit atunci când în interior te simți supărat și furios, copiii tăi ți-ar putea reflecta acest lucru devenind sălbatici și perturbatori. Încercați să mențineți controlul, dar ei preiau energia haotică din interiorul vostru și o reflectă în comportamentul lor. Destul de ciudat, dacă

exprimi direct ceea ce simți cu adevărat, fără a încerca să-l ascunzi („Mă simt foarte supărat și frustrat pentru că am avut o zi putredă. Sunt supărat pe lume, pe mine și pe tine! Vreau să fii liniștit ca să pot avea pace și liniște pentru a încerca să-mi rezolv sentimentele. Te rog să ieși afară pentru câteva minute?”), ei se vor calma de obicei. Se simt confortabil cu adevărul și congruitatea dintre sentimentele tale și cuvintele tale.

Mulți părinți cred că trebuie să-și protejeze copiii de confuzia lor (a părinților) sau de așa-numitele sentimente negative. Ei cred că a fi un părinte bun înseamnă a menține un anumit rol - a fi întotdeauna răbdător, iubitor, înțelept și puternic. De fapt, copiii au nevoie de onestitate - trebuie să vadă un model al unei ființe umane care trece prin toate sentimentele și stările de spirit diferite prin care trece o ființă umană și să fie sinceri în privința asta. Acest lucru le oferă permisiunea și sprijinul de a se iubi și de a-și permite să fie reali și sinceri.

Să-ți împărtășești sentimentele copiilor tăi nu înseamnă să-ți arunci furia asupra lor sau să-i învinovățești pentru necazurile tale. De asemenea
nu înseamnă că te poți aștepta ca ei să fie partenerul tău sau terapeutul și să te ajute cu problemele tale. Cu cât exersați mai mult să vă exprimați sincer sentimentele pe măsură ce mergeți, cu atât este mai puțin probabil să faceți aceste lucruri. Fiind om, totuși, probabil că îți vei arunca din când în când furia sau frustrarea asupra lor. Odată ce vezi că ai făcut-o, spune-le că îți dai seama că i-ai aruncat și că îți pare cu adevărat rău, apoi dă-i drumul. Totul face parte din învățarea să fii în relații apropiate.

De asemenea, copiii ne servesc drept oglinzi imitându-ne încă de la o vârstă foarte fragedă. Suntem modelul lor de comportament, așa că ei se modelează după noi. Astfel, îi putem urmări pentru a vedea ce facem! Copiii reflectă adesea fie sinele nostru primar (în felul în care sunt asemănători cu noi), fie propriul nostru sine renegat (în felul în care sunt diferiți de noi). Când se comportă în

moduri pe care ni le considerăm supărătoare sau mistifiante, de obicei acţionează unul sau mai multe dintre sinele nostru renegat - partea noastră umbră. De exemplu, o prietenă de-a mea este o persoană foarte dulce, iubitoare, care este un pacifist hotărât. A fost șocată și îngrozită să descopere că băiețelului ei îi plăcea să se joace cu pistoale de jucărie; desigur, el reflecta latura ei agresivă renegată!

Când copilul tău face ceva ce nu-ți place, spune-i ce simți despre asta și tratează-l direct, dar, de asemenea, întreabă-te în ce fel te oglindește acel comportament sau cum ai putea să-l susții în propriul tău proces.

De exemplu, dacă copiii tăi sunt ascunși și ascund lucruri de tine, întreabă-te dacă ai fost cu adevărat deschis și sincer cu privire la toate sentimentele tale față de ei. Există ceva ce ascunzi de cineva sau de tine însuți? Există vreun mod în care să nu ai încredere în tine și, prin urmare, să nu ai încredere în ei? Dacă copiii tăi sunt rebeli, aruncă o privire asupra relației dintre propriul tău autoritar interior și rebel. Dacă autoritarul tău interior deține mult control în viața ta, copiii tăi s-ar putea să-ți acționeze partea ta rebelă suprimată. Sau, dacă l-ai jucat mult pe rebel în viața ta, s-ar putea să te imite.

Aruncă o privire atentă la modul în care aceste probleme reflectă procesul tău interior. Dacă înveți din experiențele tale și crești, la fel și copiii tăi. Pe plan extern, multe dintre aceste probleme pot fi rezolvate prin împărtășirea profundă și sinceră a sentimentelor tale și învățând să te afirmi și prin încurajarea copiilor tăi să facă același lucru. Poate doriți să obțineți sprijin de la un consilier profesionist sau de la un terapeut de familie pentru a ajuta întreaga familie să-și schimbe vechile modele.

Am descoperit că, pentru mulți oameni, parentingul a fost o scuză convenabilă pentru a nu-și învăța și crește singur. Frecvent, părinții își petrec cea mai mare parte a timpului concentrându-se asupra copiilor lor, încercând să se asigure că copiii învață și cresc corespunzător. Asumându-și

responsabilitatea pentru viața copiilor lor, aceștia abandonează responsabilitatea pentru propria lor viață. Acest lucru are rezultatul nefericit de a-i face pe copii să simtă, inconștient, că trebuie să-și asume responsabilitatea pentru părinții lor (pentru că părinții lor se sacrifică pentru ei). Copiii pot imita comportamentul părinților lor, asumându-și responsabilitatea pentru alți oameni, sau se pot răzvrăti împotriva presiunii de a se conforma așteptărilor părinților lor, acționând opusul a ceea ce își doresc părinții lor.

Părinții trebuie să-și schimbe accentul responsabilității de la copiii lor înapoi la ei înșiși, acolo unde este locul. Amintiți-vă că copiii învață prin exemplu. Ei vor tinde să facă ceea ce faci tu, nu ceea ce le spui tu să facă. Cu cât înveți mai mult să ai grijă de tine și să trăiești o viață împlinită și fericită, cu atât ei vor face la fel.

Asta nu înseamnă că ar trebui să-ți abandonezi sau să-ți ignori copiii . Nu înseamnă că îi lași să facă ce vor. Sunteți într-o relație profundă cu ei și, ca orice altă relație , este nevoie de multă grijă și comunicare. Este important pentru voi toți să vă exprimați sentimentele, să faceți cunoscute nevoile și să stabiliți limite clare. În plus, ați acceptat anumite responsabilități de a le îngriji fizic și financiar. Aveți dreptul să solicitați coresponsabilitatea și cooperarea lor în acest proces.

Cheia este în atitudinea ta. Dacă vă vedeți cu adevărat copiii ca entități puternice și responsabile și îi tratați ca fiind egali cu dvs. în spirit (în timp ce recunoașteți că ei sunt mai puțin experimentați decât dvs. în formă), ei vă vor oglindi acea atitudine înapoi.

Din momentul în care s-au născut, presupuneți că știu cine sunt și ce vor și că au sentimente și opinii valabile despre orice. Chiar înainte de a putea vorbi, întreabă-le despre sentimentele lor despre lucrurile în care sunt implicați și ai încredere în intuiția ta și în semnalele pe care ți le dau pentru a ști care sunt răspunsurile lor. De exemplu, întreabă-i dacă ar dori să fie incluși într-o ieșire sau dacă ar prefera să stea acasă cu o babysitter. Aveți încredere în sentimentele dvs. cu privire la alegerea pe care o fac și procedați în consecință. Apoi fii atent

la semnalele pe care le dau. Dacă îi iei într-o ieșire și plâng tot timpul, data viitoare încearcă să-i lași cu dădaca.

Pe măsură ce îmbătrânesc, continuați să-i includeți în deciziile și responsabilitățile familiei. Pe cât posibil, permiteți-le să ia propriile decizii cu privire la viața lor personală. Aceasta înseamnă că uneori pot fi nevoiți să facă față consecințelor luării anumitor decizii. Oferiți-le dragostea, sprijinul și sfaturile voastre, dar lăsați să se înțeleagă că viața lor este în principiu propria lor responsabilitate . Asigurați-vă că vă stabiliți propriile limite în mod clar - ce este în regulă și ce nu. Luarea propriilor decizii nu include dreptul de a profita de tine. Mai presus de toate, încercați să le comunicați sentimentele dvs. sincere și rugați-le să vă spună cum se simt. Aproape toate problemele de familie apar din lipsa comunicării . Copiii tăi cu siguranță nu vor ști cum să comunice clar dacă tu nu știi cum.

Se pare că este teribil de greu pentru părinți să renunțe să mai trăiască viața copiilor pentru ei și să înceapă să o trăiască pe a lor. Pentru a face acest lucru, părinții trebuie să fie dispuși să recunoască cât de dependenți sunt cu adevărat de copiii lor și cât de speriați se simt că renunță la ei. Aceste sentimente sunt de obicei mascate de o proiecție inversă – părinții își vor spune că copiii lor sunt dependenți de ei și nu vor fi în regulă dacă părinții lor încep să se concentreze pe satisfacerea propriilor nevoi.

Am constatat că aceasta este o problemă falsă. Problema reală este - sentimentele de dependență ale părinților față de copiii lor, de care de obicei nici măcar nu sunt conștienți! Copiii sunt atât de vii și emoționanți, încât părinții se tem adesea în secret că viața lor va fi monotonă și plictisitoare fără copiii lor. Sau, poate, doar le este frică să se înfrunte. Odată ce recunosc și recunosc aceste sentimente, ei vor

începe să se ocupe de golul din ei înșiși și din viața lor. Ei vor începe să se uite la ce vor și la cum se pot satisface . Ei vor începe să aibă încredere în propriile sentimente instincte despre lucruri și vor acționa după ele.

În acest moment, copiii chiar încep să înflorească. Ei sunt în cele din urmă eliberați de sarcina inconștientă de a încerca să aibă grijă de părinții lor; sunt eliberați să-și facă propriile vieți să merite! Copiii încep să facă ceea ce trebuie să facă pentru ei înșiși. Acum pot deveni canalele care sunt cu adevărat.

Un cuplu care îmi sunt prieteni apropiați are o fiică frumoasă. Încă înainte de a se naște, părinții ei au fost conștienți de ea ca fiind o ființă puternică și au simțit că sunt în comunicare cu acea ființă. Am fost prezentă la nașterea ei acasă – un eveniment minunat. La câteva minute după ce s-a născut, o țineam în brațe și s-a uitat puternic și direct în ochii mei (auzisem anterior că bebelușii nu se pot concentra la o vârstă atât de fragedă). Mi-a fost destul de evident că era conștientă de ceea ce se întâmpla.

Ea a fost crescută mult așa cum am descris-o. Întotdeauna i s-a oferit respectul pe care îl merita și a fost tratată ca a

entitate extrem de conștientă. Drept urmare, este un copil cu adevărat remarcabil.

Wherever she goes, people remark on her strong presence. It's easy pentru a vedea că ea este un canal deschis pentru univers.

Meditaţie

Fii confortabil, relaxează-te și închide ochii. Respiră adânc de câteva ori și mută-ți conștientizarea într-un loc profund și liniștit în interiorul tău.

Imaginează-ți sau imaginează-ți copilul în fața ta. Privește în ochii lui și simte ființa puternică din interior. Fă-ți puțin timp doar pentru a fi cu această experiență și pentru a primi orice sentimente, idei sau impresii despre cine este

copilul tău cu adevărat. Comunicați-i, cu propriile cuvinte, respectul și aprecierea dumneavoastră. Imaginează-ți că copilul tău îți comunică respectul și aprecierea sa.

Dacă aveți mai mulți copii, faceți acest lucru cu fiecare dintre ei. Această meditație este eficientă în deschiderea iubirii și comunicării între tine și copiii tăi, fie că sunt sugari sau adulți.

Exercita

Exersați să spuneți adevărul copiilor voștri și să vă exprimați sincer sentimentele cu ei, chiar dacă vă simțiți vulnerabil și inconfortabil că nu aveți controlul. Întrebați-i cum se simt despre lucruri și încercați să ascultați cu adevărat ceea ce au de spus. Dacă ești tentat să dai un sfat, întreabă-i dacă vor să-l audă mai întâi. Dacă nu, spune-le *sentimentele tale* .

Capitolul șaptesprezece

Muncă și joacă

cultura ta este obsedată de realizare și productivitate. Ca urmare avem o epidemie de workaholism în care cei mai mulți dintre noi ne împingem mult mai mult decât este necesar sau sănătos. Trebuie să învățăm să ne relaxăm, să ne hrănim și să ne distrăm. Unii oameni poartă polaritatea opusă - știu să se relaxeze și să se joace, dar au dificultăți în a se concentra și a munci suficient de mult pentru a realiza lucrurile.

Când îți urmărești energia și faci ceea ce ți se pare corect, moment de moment, distincția dintre muncă și joacă tinde să se dizolve. Munca nu mai este ceea ce *trebuie* să faci și joacă ceea ce *vrei* să faci. Când faci ceea ce iubești, tu

s-ar putea să muncești mai mult și să produci mai mult decât oricând, dar vei experimenta atâta plăcere și plăcere în munca ta, încât uneori s-ar putea simți ca o joacă.

Fiecare dintre noi are un scop adevărat și fiecare dintre noi este un canal unic pentru univers. Aducem o contribuție lumii doar fiind noi înșine în fiecare moment. Nu trebuie să existe categorii rigide în viețile noastre - asta este muncă, asta este joacă. Totul se amestecă în fluxul de urmărire a universului, iar banii curg ca urmare a canalului deschis care a fost creat. Munca nu mai este ceva ce trebuie să faci pentru a supraviețui și a menține viața. Nu mai lucrezi doar de dragul de a face bani. În schimb, încântarea care vine din a te exprima devine cea mai mare recompensă. Banii apar ca o parte naturală a vieții. Pentru unii, munca și obținerea de bani s-ar putea să nu mai fie direct legate între ele; s-ar putea să experimentezi că faci orice ai energie să faci și că banii vin în viața ta. Nu mai este o chestiune de „Faci asta și apoi primești bani pentru asta". Cele două lucruri pur și simplu funcționează simultan în viața ta, dar nu neapărat într-o relație directă cauză-efect.

În lumea nouă, este dificil să stabiliți munca vieții și adevăratul scop la orice lucru. În ceea ce privește căutarea unei cariere, conceptul nostru de vechea lume ne-a spus că atunci când devenim adulți, trebuia să decidem care va fi cariera noastră și apoi să urmăm o educație sau alți pași pentru a ajunge la acea carieră. Cariera ar fi apoi urmărită pentru cea mai mare parte sau toată viața noastră.

În lumea nouă, mulți dintre noi suntem canale pentru o serie de lucruri care se pot reuni în combinații fascinante. Poate că nu ți-ai găsit cariera pentru că încă nu există. Modul tău particular și unic de a te exprima nu a mai existat până acum și nu se va mai repeta niciodată. Pe măsură ce exersați să urmăriți energia din viața voastră, aceasta vă poate conduce în multe direcții. Vă puteți exprima

într-o varietate de domenii, toate acestea vor începe să se sintetizeze într-un mod surprinzător, interesant și foarte nou, creativ. Nu vei mai putea spune: „Sunt scriitor (sau pompier sau profesor sau gospodină)”. S-ar putea să fii o combinație a tuturor acestor lucruri. Vei face ceea ce îți place, ceea ce ești bun, ceea ce îți vine ușor și are un element de provocare și entuziasm. Orice ai face se va simți satisfăcător și plin pentru tine. Nu va mai fi o chestiune de a face lucruri acum pentru o mulțumire ulterioară: "Voi munci din greu acum pentru a putea obține un loc de muncă mai bun mai târziu. Voi munci din greu acum ca să mă pot pensiona și să mă bucur de viața mea. Voi munci din greu acum pentru a avea suficienți bani și timp pentru a avea o vacanță în care să mă pot distra." Ceea ce contează este împlinirea a ceea ce faci în acest moment. Fiind un canal, tot ceea ce faci devine o contribuție; chiar și cele mai simple lucruri sunt semnificative.

Energia universului care se mișcă prin noi este cea care se transformă, nu doar lucrurile specifice pe care le facem. Când scriu o carte care are un anumit impact asupra vieții unui cititor, este din cauza energiei universului care vine prin mine și se conectează la nivelurile mai profunde de conștientizare ale cititorului. Cuvintele și ideile sunt cireasa de pe tort. Ele sunt lucrurile care ne permit minții să înțeleagă ceea ce a fost deja schimbat. Nu este atât de important că am scris o carte. Important este că m-am exprimat, m-am deschis și
a permis energiei creatoare să curgă prin mine. Acea energie creativă pătrunde acum în alți oameni și lucruri din această lume. Am avut bucuria că acea energie se mișcă prin mine și alți oameni au avut bucuria de a primi acea energie. Aceasta este experiența de transformare .

Indiferent dacă spălați vasele, faceți o plimbare sau construiți o casă, dacă o faceți cu sentimentul de a fi exact acolo unde doriți să fiți și de a face ceea ce doriți să faceți, acea plinătate și bucurie în experiență vor fi simțite de toți cei

din jurul vostru. Dacă construiești o casă și cineva trece și te vede făcând asta, ei vor simți impactul plinătății experienței tale. Viețile lor vor fi transformate în măsura în care sunt gata să permită impactul energiei. Deși s-ar putea să nu știe ce i-a lovit, vor începe să experimenteze viața diferit. La fel este și când doar ești. Dacă intri într-o cameră, simțindu-te întreg și exprimându-te în orice fel ți se pare corect, atunci fiecare din cameră va fi afectat și catalizat în propriul proces de creștere. Chiar dacă s-ar putea să nu-l recunoască sau să nu știe nimic despre el în mod conștient, s-ar putea uneori să poți vedea rezultatul direct al funcționării canalului tău. Veți vedea dovada în privința schimbărilor în oameni. Este o experiență incredibil de interesantă și satisfăcătoare.

Puteți vedea că s-ar putea să nu mai fie o problemă de concentrare pe o singură carieră de-a lungul vieții. Uneori în viața ta, poți fi condus să te concentrezi și să construiești o structură într-un anumit domeniu de cunoaștere sau experiență . Puteți alege să învățați anumite abilități pe care le veți folosi pentru a permite canalului dvs. să funcționeze în modul în care dorește să funcționeze. Dacă faci asta, vei fi condus prin experiența de învățare ușor și natural. Procesul de învățare va fi la fel de satisfăcător ca și realizarea. Cu alte cuvinte, nu mai este necesar să te sacrifici în momentul de față pentru ca pe viitor să poți avea ceea ce îți dorești. Procesul de învățare poate fi distractiv, vesel și incitant. Îl vei simți ca fiind exact ceea ce vrei să faci în acel moment. Exersarea, învățarea abilităților, mersul la școală - toate acestea pot fi distractive și împlinitoare atunci când vă urmați îndrumarea intuitivă .

Munca pe care o faceți ca rezultat va fi, de asemenea, o experiență de învățare. De exemplu, predau ateliere, nu pentru că am stăpânit informațiile și sunt expertul, ci pentru că îmi place să mă împărtășesc în acest fel. Această împărtășire îmi adâncește experiența de învățare. Din nou, nu există o graniță puternică între învățare și predare, așa cum nu există nici un zid între muncă și

joacă. Totul începe să se amestece și să se împletească într-o singură experiență integrată și echilibrată.

Majoritatea oamenilor au un anumit simț, cel puțin în adâncul interior, a ceea ce le-ar plăcea să facă. Totuși, acest sentiment este adesea atât de reprimat, încât este experimentat doar sub forma unei fantezii extrem de impracticabile, ceva ce nu ai putea face niciodată. Întotdeauna încurajez oamenii să intre în contact cu aceste fantezii. Observați și explorați în detaliu cea mai incredibilă fantezie despre cum ați vrea să fiți și ce ați vrea să faceți. Există adevăr în această dorință. Chiar dacă pare imposibil, există măcar un sâmbure de adevăr în imagine. Îți spune ceva despre o parte din tine care dorește să fie exprimată.

Fanteziile tale îți pot spune multe despre tine. De multe ori, am descoperit că oamenii au un simț puternic despre ceea ce și-ar dori să facă, totuși își iau o carieră care este foarte diferită de dorința lor. Uneori merg pe invers pentru că simt că este practic sau vor câștiga aprobarea părinților lor sau a lumii. Ei își dau seama că este imposibil să facă ceea ce își doresc cu adevărat, așa că ar putea la fel de bine să se mulțumească cu altceva care urmează. Îi încurajez pe oameni să riște să exploreze lucrurile care îi provoacă cu adevărat. Următoarele sunt exemple de oameni cu care am lucrat și explorarea lor a adevăratului scop:

1. O femeie strălucită și talentată pe care o știu, a lucrat cu oameni bolnavi și pe moarte de mulți ani. Deși era o asistentă excelentă și un vindecător puternic, i-a devenit evident că trebuie să fie acolo unde să se poată exprima mai creativ. Cu încurajare, a început să lucreze mai puține zile ca asistentă și a început să conducă ateliere și să consilieze oamenii. Pentru că face asta, ea se simte mai împlinită, iar cei din jurul ei simt împlinirea ei, de asemenea.

2. Iosif era un tânăr de douăzeci de ani. Urmând tradiția familiei, a intrat în afaceri cu tatăl și frații săi. A avut mare succes în domeniul imobiliar și în contract. Problema era că știa că ar fi vrut să facă altceva cu viața lui. După

multe încurajari din partea grupului într-unul dintre atelierele mele , el a recunoscut că vrea să lucreze în arte, dar știa că familia lui se va încrunta. Cel mai mult își dorea să fie dansator. Primul pas a fost să recunoască în sine ce voia să facă. În cele din urmă, și-a făcut curajul să urmeze cursuri de dans. Avea mult talent și imediat a atras atenția profesorului. El a continuat să exploreze această formă de expresie artistică. Când și-a susținut dorințele, a constatat de fapt că familia lui era la fel de susținătoare.

3. Un prieten apropiat de-al meu avea trei copii, fără studii universitare și trăia din asistență socială. Dorința ei era să intre în afaceri . Ea a simțit intuitiv că va face față unor sume mari de bani, dar având în vedere situația ei, acest lucru nu avea sens. Cu toate acestea, ea a decis să exploreze câteva posibilități în districtul financiar San Francisco. A fost imediat angajată ca recepționer; ea a continuat să fie asistentă administrativă și a continuat să se ridice la niveluri mai înalte de calificare și responsabilitate. Chiar și-a atins obiectivul de a fi broker de valori. Îi place ceea ce face și copiii ei înfloresc și ei.

4. O femeie care a venit la un atelier de-al meu recent a spus că a fost o pianistă talentată cu speranța de a deveni pianistă de concert. Apoi, din mai multe motive, cel mai predominant fiind lipsa de încredere în ea însăși, ea renunțase la visul ei. A început să lucreze într-un birou și a constatat că, între muncă și copiii ei , nu mai avea timp pentru muzica ei. După cincisprezece ani, a simțit că era pur și simplu prea târziu să se întoarcă vreodată la pian. Ea a simțit că timpul pe care îl pierduse fără să se joace dădea fără speranță orice șansă de a fi grozavă. În ciuda tuturor îndoielilor ei, am încurajat-o măcar să înceapă să joace din nou. Am asigurat-o că, dacă face ceea ce iubea, i se va întoarce ușor. Pe măsură ce s-a deschis la această idee, a început să se deschidă pentru ea însăși. Sentimentul ei de deznădejde a fost înlocuit de un sentiment reînnoit de putere. Ea a sunat mai târziu pentru a spune că a cântat la pian și că

se simțea grozav. O prietenă o rugase să cânte la acompaniament pentru un grup coral și se simțea foarte entuziasmată de posibilitățile muzicale care începeau să i se întâmple.

Meditaţie

Stați sau întindeți-vă într-o poziție confortabilă. Închide ochii și relaxează-te. Faceți câteva respirații lente și adânci, relaxându-vă corpul mai profund cu fiecare respirație. Ia mai multe respirații și relaxează-ți mintea. Eliberează și relaxează toată tensiunea din corpul tău. Dacă doriți, imaginați-vă că corpul dvs. aproape se afundă în podea, pat sau scaun.

Din acest loc foarte relaxat din interior, imaginează-ți că faci exact ceea ce îți dorești în viața ta. Ai o carieră fabuloasă, care este distractivă și împlinitoare pentru tine. Acum faci ceea ce ai imaginat mereu și ești bine plătit pentru asta.

Te simți relaxat, plin de energie, creativ și puternic. Ai succes în ceea ce faci pentru că este exact ceea ce vrei să faci.

Îți urmărești intuiția moment în moment și ești bogat recompensat pentru aceasta.

Exerciţii

I. Urmați orice impulsuri pe care le aveți în direcția adevăratelor voastre dorințe de muncă/joc/creative. Chiar dacă pare total nerealist, urmărește - impulsul oricum. De exemplu, dacă ai șaizeci și cinci de ani și ți-ai dorit întotdeauna să fii dansator de balet, mergi la un curs de balet și observă; sau, dacă doriți, luați o clasă de început. Urmărește niște balet și imaginează-ți că ești dansator. În timp ce sunteți singur acasă, puneți puțină muzică și dansați. Acest lucru te va pune în contact cu partea din tine care vrea să fie exprimată în acest fel. S-ar putea să ajungi să dansezi mult mai mult decât ai crezut că este

posibil și s-ar putea să fii condus către alte forme de exprimare care se vor simți la fel de bine.

2. Enumerați toate fanteziile pe care le-ați avut în jurul muncii, carierei sau creativității și, pe lângă acestea, enumerați acțiunile pe care intenționați să le întreprindeți pentru a explora acest lucru.

3. Scrie o „scenă ideală" – o descriere a jobului sau carierei tale perfecte exact așa cum ai vrea să fie. Scrie-l la timpul prezent, de parcă ar fi deja adevărat. Pune suficientă descriere și detalii pentru a face să pară foarte real. Pune-l undeva și uită-te la el din nou peste câteva luni sau chiar un an sau doi. Dacă imaginația ta nu s-a schimbat complet în acel timp, sunt șanse să descoperi că ai făcut progrese semnificative în direcția visului tău.

Capitolul optsprezece

Bani

^^^singuratatea este un simbol al energiei noastre creatoare. Am inventat un sistem prin care folosim bucăți de hârtie sau metal pentru a reprezenta o anumită unitate de energie creativă. De exemplu, câștigi bani folosind energia ta, apoi schimbi acești bani cu mine în schimbul energiei pe care am pus-o în scrierea acestei cărți sau în conducerea unui atelier și așa mai departe. Pentru că energia creatoare a universului din noi toți este nelimitată și ușor disponibilă, la fel, potențial, sunt banii. Când ne urmăm îndrumarea interioară și ne mișcăm cu fluxul de energie din viața noastră, descoperim că avem destui bani pentru a face lucrurile de care avem cu adevărat nevoie și de care dorim să le facem. Lipsa de bani reflectă adesea faptul că energia noastră este blocată în alte moduri.

Capacitatea ta de a câștiga și cheltui bani din abundență și înțelepciune se bazează pe capacitatea ta de a fi un canal pentru univers. Cu cât canalul tău este

mai puternic și mai deschis, cu atât mai mult va curge prin el. Cu cât ești mai dispus să ai încredere în tine și să-ți asumi riscurile pentru a-ți urma îndrumarea interioară, cu atât vei avea mai multe șanse să ai toți banii de care ai nevoie. Universul te va plăti să fii tu însuți și să faci ceea ce îți place cu adevărat!

Bani în Lumea Veche

Lumea veche se bazează pe atașamentul nostru față de lumea exterioară, fizică. Căutăm satisfacție din lucrurile externe. Deoarece credem că supraviețuirea depinde de obținerea lucrurilor, putem crede că împlinirea poate fi găsită în bogăția materială.

În lumea veche, poți construi o structură financiară puternică și poți câștiga mulți bani învățând cum să acționezi eficient în lume (vechea energie masculină). Cu toate acestea, deoarece acțiunile tale nu se bazează pe îndrumarea universului care vine de la femeia interioară, construirea structurii tale financiare va implica adesea frică, competiție și luptă, iar tu vei plăti un preț mare pentru bani. Poți câștiga bani, dar descoperi că ești condus de ei. Credeți că banii în sine sunt importanți: „Dacă am destui bani, pot face aceste lucruri și apoi voi fi fericit” sau „Dacă am destui bani, atunci mă voi simți bine cu mine și voi fi fericit” sau „Alți oameni mă vor plăcea dacă am destui bani și asta mă va face fericit”. Din acest punct de vedere banii sunt priviți a fi lucrul important, dar atâta timp cât sunt evaluați în acest fel, banii sunt întotdeauna o problemă.

Dacă ai prea puțini bani, te chinui mereu să obții mai mulți bani și te temi mereu că nu vor fi suficienți. Întotdeauna există acea durere teribilă în interior că nu ai suficient de ceea ce ai nevoie. Pe de altă parte, din această perspectivă, chiar dacă ai o grămadă de bani, este dureros pentru că mereu ți-e teamă că o să-i pierzi. Nu poți avea niciodată suficienți bani pentru a te asigura că nu îți va

fi frică.

Oamenii cu bani puțini își dau seama rareori că oamenii care au mulți bani sunt și ei speriați. Practic, sunt nesiguri pentru că nu știu niciodată dacă își pot pierde banii. Pot apărea circumstanțe în afara controlului lor - ar putea face o investiție prostească sau cineva le-ar putea fura banii. Dacă securitatea se bazează pe a avea bani, nu contează dacă ai puțin sau mulți, o să-ți fie frică.

Dacă nu realizăm că banii sunt un simbol al energiei infinite și credem că există doar o cantitate limitată din ei în lume, suntem blocați cu două opțiuni: putem alege să avem mulți bani și să ne simțim vinovați sau putem alege să ne lipsim și să ne supărăm pe cei care au mai mulți. Dacă ai ales să ai bani, vei trăi cu știința că alții au mai puțini decât tine. S-ar putea să te temi că ai mai mult îi face pe alții să aibă mai puțin. Puteți alege să faceți față vinovăției încercând să negați sau să ignorați sentimentul, sau puteți alege să vă liniștiți conștiința încercând să-i ajutați pe cei mai puțin norocoși.

Pe de altă parte, poți alege să spui: "Nu voi suporta această vină. Nu voi lua mai mult decât partea mea. Oricum nu-mi pasă de bani. Prin urmare, voi păstra ceea ce am la minimum. Mă voi asigura că nu iau de la altcineva." Problema cu această atitudine este că s-ar putea să ajungi să te simți lipsit. Vezi toate lucrurile frumoase și minunate din lume pe care ai vrea să le ai și să te bucuri, dar nu poți. Vedeți alți oameni care au mai mult decât partea lor de bani și îi supărați. Practic, în acest cadru al lumii vechi, trebuie să alegem fie vinovăția, fie resentimentele.

Structura lumii vechi cere să facem lucrurile din forța noastră individuală, în loc să lăsăm universului să le facă. Credem că trebuie să muncim din greu pentru a obține ceea ce ne dorim - etica muncii care spune: „Munceste din greu. Sacrificie și luptă”. Cei mai mulți dintre noi avem asta atât de adânc înrădăcinat în noi încât nu ne permitem să reușim financiar sau în orice alt mod, decât prin muncă grea, luptă și sacrificiu. Dacă reușiți și câștigați bani, plătiți și un preț

emoțional și adesea fizic. Oamenii se conduc adesea până la îmbolnăvire sau moarte. Ei se luptă și se sacrifică emoțional și, în cele din urmă, deși au obținut succese lumești, se simt în continuare lipsiți și goliți.

Sau, oamenii refuză deloc să meargă după asta. "Uite la ce duce: luptă, sacrificiu, durere și privarea de sine, așa că pur și simplu nu mă voi descurca cu asta. Mă voi descurca cu suma minimă absolută de bani din propria mea viață." Adesea, oamenii mai sensibili, cu înclinații spirituale aleg acest traseu pentru a se putea concentra pe lucruri mai „semnificative". Problema cu asta este că de fapt te privați de a avea de a face cu unul dintre cele mai interesante și mai frumoase lucruri din viață. Dacă negi banii, negi și o mare parte a energiei universului și a modului în care funcționează lumea. Oamenii care aleg calea negării, de obicei, nu știu cum să gestioneze banii și refuză să învețe ceva despre asta.

Bani în Lumea Nouă

Lumea nouă se bazează pe încrederea în universul din noi. Recunoaștem că inteligența creativă și energia universului este sursa fundamentală a tuturor. Odată ce ne conectăm cu asta și ne predăm lui, totul este al nostru. Golul este umplut din interior.

Ne dăm seama că banii sunt o reflectare a energiei care se mișcă prin canalul nostru. *Cu cât învățăm mai mult să operăm în lume pe baza încrederii în intuiția noastră, cu atât canalul nostru va fi mai puternic și este probabil să avem mai mulți bani.* Banii din viața noastră se bazează pe capacitatea noastră de a ne asculta îndrumările interioare și de a risca să acționăm în baza ei. Când renunți la încercarea de a controla și înveți cum să asculți universul și să acționezi în baza lui, banii vin din ce în ce mai mult în viața ta. Curge într-un mod ușor, fără efort și vesel, deoarece nu este implicat niciun sacrificiu. Nu mai ești atașat de el. În schimb, poți experimenta bucuria

de a învăța cum să urmezi energia universului . Banii sunt un bonus suplimentar în acest proces.

Știi că banii nu sunt cu adevărat ai tăi - aparțin universului. Acționați ca îngrijitor sau administrator pentru bani. Îl folosești doar așa cum ești direcționat de univers prin propria ta intuiție. Nu există teamă de pierdere pentru că știi că ești mereu îngrijit. Banii pot veni sau pleacă, dar nu poți pierde bucuria și împlinirea din viața ta. Când vă simțiți în siguranță și liber, de multe ori atrageți din ce în ce mai mulți bani, astfel încât sunteți împins continuu să vă adânciți încrederea la niveluri mai intense, cu mize mai mari. În cele din urmă, ca canale, mulți dintre noi vor fi chemați să

gestioneze sume mari de bani din acest loc de capitulare și angajament față de puterea superioară. Acesta este unul dintre modalitățile prin care puterea universului poate fi mânuită eficient pentru a transforma lumea.

Activ și receptiv

Există aspecte active și receptive ale procesului de canalizare a banilor, ca în orice alt proces creativ. Modul masculin sau activ de a face bani este să ieși după ceva. Vezi ceva ce vrei și mergi pentru asta. Modul feminin sau receptiv de a face bani este să atragi ceea ce îți dorești.

Trebuie să fim capabili să le facem pe amândouă. Trebuie să eliberăm - energia de ieșire care dorește să se îndrepte către un anumit scop și riscăm să acționăm cu mai puțină frică asupra lui. De asemenea, trebuie să exersăm să ne hrănim pe noi înșine, să ne apreciem pe noi înșine și să devenim în acord cu sinele nostru interior, astfel încât să putem atrage și primi ceea ce ne dorim. developed on Mulți oameni sunt de o parte sau de alta. Ei fie știu să meargă după lucruri, dar le este greu să atragă lucrurile către ele, fie știu să atragă lucrurile, dar le este frică să iasă după ele.

Adesea este necesar un proces de echilibrare. Poate că trebuie să înveți să primești cadourile, aprecierea, dragostea și energia care vin la tine. Sau poate fi necesar să exersați să vă revărsați energia în lume, ceea ce o face să curgă prin canalul dvs. În acest fel, energia nu se blochează la niciunul dintre capete.

Aceasta înseamnă că, la nivel practic, trebuie să fii dispus să-ți asumi anumite riscuri în domeniul muncii și al banilor. Dacă faci doar ceea ce crezi că *ar trebui* să faci pentru a câștiga bani și a fi în siguranță, atunci nu vei asculta vocea intuitivă care îți spune ce *trebuie cu* adevărat să faci.

Acest lucru poate fi foarte înfricoșător atunci când implică munca și banii tăi. Oamenii vor adesea să știe: "Ce fac dacă intuiția îmi spune să nu merg la muncă într-o zi? Ce să fac atunci? Îmi voi pierde locul de muncă?" Dacă

plecarea unei zile de la muncă pare prea riscantă, s-ar putea să nu fie încă cea mai bună alegere pentru tine. Poate fi necesar să vă întăriți canalul urmându-vă impulsurile în moduri mai mici la început. Puteți suna și vă puteți lua o jumătate de zi liberă sau puteți planifica un weekend de trei zile. Într-o zi, totuși, s-ar putea să te trezești și să știi: „Nu vreau să merg la muncă”, și vei continua cu asta și te vei simți bine. De obicei, atunci când interiorul îmi spune să-mi iau timp liber, am nevoie de puțină îngrijire, puțină pace și liniște, ceva timp de creație pentru ca inspirația să apară, sau timp pentru a simți pur și simplu sentimente vechi care se răsfrâng în interior, sentimente care trebuie simțite și eliberate.

Dacă riști să-ți urmezi impulsul, vei descoperi, poate câteva ore sau zile mai târziu, energia ta va fi de fapt reînnoită. Veți putea să vă întoarceți și să faceți ceea ce trebuie făcut într-o pătrime din timp. O vei face într-un mod mult mai inspirat și creativ. Orice se poate întâmpla dacă riști și ai încredere în tine. În timp ce sunteți acasă, este posibil să primiți un apel telefonic de la o persoană care vă oferă un loc de muncă mai bun și care plătește mult mai mulți bani (așa s-a întâmplat cu un prieten de-al meu). Puteți obține o inspirație creativă care vă va deschide o oportunitate distractivă și prosperă sau puteți obține o inspirație pentru a vizita pe cineva care vă va conduce la o mare aventură. Dacă îți urăști jobul, totuși, energia ta pentru aceasta nu se va întoarce. De asemenea, pentru că adevărata ta energie creativă este blocată, vei continua să te simți blocat financiar. În cele din urmă, probabil că îți vei părăsi locul de muncă pentru că nu poți sta mult timp blocat într-un astfel de loc.

Practic, întreaga problemă a banilor este să faci ceea ce vrei cu adevărat să faci cât mai mult timp posibil. Universul vă va recompensa pentru că vă asumați riscuri în numele său. Este important, totuși, ca riscurile pe care le asumați să fie proporționale cu nivelul structurii pe care o construiți. Cu alte cuvinte, dacă abia începi să înveți cum să ai încredere și să-ți urmezi intuiția, probabil că nu

vrei să faci o afacere de un milion de dolari pe un sentiment instinctiv. Probabil că nu vrei să sări de pe o clădire și să speri că poți zbura. Este important să construiți mai întâi lucruri mici. Exersați să vă urmați intuiția în lucrurile de zi cu zi. Spune nu, chiar dacă te simți presat să spui da. Fă ceea ce vrei să faci chiar dacă nu știi de ce. Fă-o dintr-un impuls. Efectuați acel apel. Înscrie-te la acea clasă. Gândește-te la lucrurile pe care îți place să le faci și fă-le. Acest lucru te va întări până la punctul în care poți face marile salturi.

Echilibru

Odată ce înțelegi procesul de bază de a învăța cum să- ți urmezi intuiția și să acționezi în baza ei, ai bazele pentru a canaliza banii. Există, totuși, unele aspecte legate mai precis de bani care sunt importante de știut.

Echilibrul este o calitate importantă de dezvoltat în construirea structurii canalului dvs. Dacă ați fost extrem într-o direcție, poate fi necesar să mergeți la extrem în cealaltă direcție pentru a înțelege

rade și echilibrează ambele aspecte ale tuturor. De exemplu, dacă ai fost foarte neglijent și dezinvolt în privința banilor sau dacă ai fost o persoană care a negat existența sau importanța banilor în viața ta, s-ar putea să fie nevoie să construiești structuri specifice legate de bani. Acestea includ: învățarea să vă echilibrați carnetul de cecuri, bugetarea banilor și înțelegerea regulilor care guvernează modul în care funcționează banii în lume. Veți găsi aceste practici interesante, chiar fascinante. Nu mai sunt ceva care te va bloca de la spirit; ele vă vor deschide calea pentru a avea mai mult spirit să curgă prin voi.

Oamenii care înțeleg puțin banii au ales de obicei să evite structura la un nivel sau altul, deoarece simt că regulile, reglementările și detaliile îi vor împiedica să experimenteze magia vieții. Le este frică că își vor petrece tot timpul în mintea lor rațională, în loc să-și urmeze fluxul. Dacă aveți această teamă, acordați-vă și cereți îndrumare universului. Veți dori să faceți acest lucru într-un mod care să vă facă să vă simțiți bine. Poate că ar fi de ajutor să angajezi pe cineva care să-ți arate cum să-ți organizezi finanțele. Nu trebuie să fie un proces dureros. Veți găsi că este energizant și susținător în viața voastră, spre deosebire de dureros și plictisitor.

Cei care au aplicat deja multă structură pentru a lucra cu bani în lume ar putea avea nevoie să renunțe și să relaxeze această structură. Este timpul să încetați să vă urmați regulile și să lăsați aspectul inspirat al spiritului banilor să funcționeze în viața voastră. Aveți încredere în intuiția dvs. care vă va ghida și asumați-vă mai multe riscuri făcând lucrurile altfel decât de obicei.

În mod similar, dacă ai fost o persoană care ți-a economisit banii și ai fost foarte atent în a-i cheltui, trebuie să înveți să cheltuiești mai impulsiv pe baza intuiției tale. Cheltuiește pe baza sentimentului instinctiv de a dori ceva. Învață să urmezi aceste impulsuri și vei descoperi că nu vei ajunge rupt. De fapt, creează un flux mai mare de bani în viața ta. Ești capabil să eliberezi și să-l dai afară, pe baza intuiției tale.

Dacă ai fost un cheltuitor și ai cheltuit întotdeauna mai mult decât ai avut de fapt, probabil că va trebui să planifici mai mult și să bugetezi. Din nou, fă-o în conformitate cu un sentiment interior. Dacă ești deschis, intuiția îți va spune: „Hei, învață ceva despre planificare . Învață ceva despre bugetare.” Vă va sprijini și vă va ajuta. Nu te va face să te simți restricționat. Dacă îți urmezi intuiția în acest sens, vei fi condus către oameni care îți pot arăta cum să faci asta și va fi un proces interesant. Din nou, vă va sprijini canalul.§

Concentrează-te

Un alt lucru important de știut despre cum funcționează banii este că aceștia vor curge întotdeauna în orice ai creat în viața ta pentru a-i primi. Pentru că este energie, va fi atras de ceea ce aveți nevoie sau doriți sau vă imaginați. Dacă ai funcționat întotdeauna la un nivel de supraviețuire cu bani, având doar suficienți bani pentru a-ți îngriji nevoile de bază, acolo vor merge banii tăi. Dacă începi să atragi mai mulți bani în viața ta, s-ar putea să ai tendința de a-ți crește nevoile de bază și totuși să faci suficienți pentru a supraviețui.

Așa mi s-a întâmplat mult timp. Aveam un program de bază care spunea: „Pot avea doar atâția bani cât îmi trebuie. Nu este în regulă să am mai mulți decât îmi trebuie. În consecință, mi-am creat mai multe nevoi și unele care nu erau deosebit de satisfăcătoare. Mașina mea s-ar strica și aș avea facturi scumpe pentru reparații, sau pisica mea s-ar îmbolnăvi și aș avea o sumă scumpă pentru o factură veterinară care ar fi venit de urgență . nevoie de bază încă nu mai era nimic în plus pentru distracție și joc creativ sau mai mare.

Am descoperit că trebuie să creez un buget care să includă atât ceea ce îmi doream, cât și ceea ce aveam nevoie. Am început la un nivel rezonabil: "Aș dori

---

§Dacă aveți probleme cronice serioase cu bani sau datorii, vă recomand să obțineți ajutor de la Debitori Anonimi, unul dintre programele Twelve-Step.

să cumpăr cel puțin un articol de îmbrăcăminte în fiecare lună, care este distractiv sau mai luxos. De asemenea, aș dori să fac o activitate care să fie distractivă." Le-aș include în bugetul meu și banii pentru ele ar intra apoi. Aceasta este puterea bugetării. Un buget este ca un plan. Dacă îți faci o listă, o imagine în minte a ceea ce vrei să ai în viața ta, vei crea banii necesari. Puteți continua să vă extindeți pas cu pas.

Istoria Banilor Mei

Pentru cea mai mare parte a vieții mele de adult am avut foarte puțini bani. Nu m-am concentrat niciodată prea mult pe bani; Nu m-a interesat în mod deosebit. În esență, am făcut tot ce trebuia să fac pentru a-mi plăti chiria și facturile, dar mi-am pus cea mai mare parte a timpului și a atenției în educația mea și în căutarea conștiinței și expansiunii creative.

Întotdeauna am făcut tot ce aveam nevoie pentru a obține banii — diverse proiecte, treburi casnice, slujbe ciudate, chiar și propria mea afacere. O singură dată în toată viața mea am avut un loc de muncă de la nouă la cinci - timp de șase luni!

Eram obișnuit să trăiesc la margine fără prea multă idee de unde îmi vin banii. În acei ani, am învățat să am încredere că, cumva, banii vor fi acolo. Uneori ajungeam la ultimul meu dolar și apoi, într-un fel sau altul, veneau mai mulți bani. Am fost mereu îngrijită.

Apoi, treptat, pe măsură ce am început să folosesc din ce în ce mai mult acest proces, învățând să am încredere în intuiția mea și să acționez în funcție de ea, învățând să-mi ascult îndrumarea interioară și riscând să mă scot în lume, am dezvoltat o consiliere în carieră a oamenilor, predând ateliere, scriind și publicând cărți. Pe măsură ce mi-am urmat pasiunea, am început să câștig mai

mulți bani și să duc un stil de viață mai abundent. A continuat până la punctul în care făceam de fapt un venit bun și locuiam într-un apartament frumos, făcând majoritatea lucrurilor pe care îmi doream să le fac. Am ajuns să mă bazez pe acea sumă de bani, deși nu a fost niciodată un lucru sigur. Trăiam încă de la lună la lună, dar banii păreau să curgă mereu. Mi-am afirmat constant încrederea în univers pentru a avea grijă de mine și am încercat să-i urmez îndrumarea.

Dar a venit o vreme, dintr-o dată, când nu aveam bani. S-au întâmplat niște lucruri neașteptate și am fost prins scurt. Mi-am plătit chiria și facturile și m-am uitat în carnetul de cecuri și nu a mai rămas nimic . Nu am avut economii sau alte resurse la care să recurg. A fost o experiență foarte uluitoare pentru că până atunci eram obișnuit să am o anumită sumă de bani.

Ceea ce m-a uimit la această experiență este că am avut doar cinci minute de frică. M-am gândit: „Doamne, ce o să fac?” Apoi, m-am simțit total calm. A trebuit să am acele cinci minute de frică - și apoi, a fost ca și cum nu mai erau temeri legate de bani după aceea. Știam că voi fi bine.

Un punct cheie în acest sens este că știam că aș fi dispus să fac tot ce mi-ar cere universul. Îmi amintesc că m-am gândit: "Ei bine, îmi iubesc apartamentul, dar aș putea renunța la el. Iubesc toate lucrurile pe care le am, dar aș putea să renunț la ele. Dacă universul vrea să locuiesc într-un cort în curtea cuiva, voi face asta. Probabil că va fi minunat."

Era un sentiment incredibil de încredere și știam că niciunul dintre lucrurile pe care aș putea să le pierd nu era atât de important. Orice aș face în continuare, chiar dacă ar putea fi total diferit, ar fi și minunat. aș fi avut grijă de mine. Nu a fost doar o cunoaștere intelectuală, pentru că deja știam asta *intelectual* de mult timp. Trăind prin acele cinci minute de frică mi-a lăsat un sentiment de neînfricare. Din punct de vedere emoțional, știam că sunt bine. A fost o experiență foarte profundă.

Am ajuns să reduc puțin cheltuielile și stilul de viață. Mi s-a părut bine și

nu m-am simțit deloc lipsit. De fapt, a fost o disciplină frumoasă pentru o vreme. Mi s-a oferit tot ce aveam nevoie. Au intrat bani pentru a-mi acoperi cheltuielile și am avut un sentiment de ușurare. Știam că am ajuns la nivelul de venit pe care îl putea face în prezent forma mea . Nu eram în niciun fel înaintea mea și de atunci încolo parcă veneam pe pământ și construiam de pe o fundație solidă. În acel moment, am simțit că mă așez pe o bază puternică de încredere în univers. De atunci, am știut că suma de bani din viața mea va continua să se extindă și că nu mă voi întoarce niciodată la a nu avea.

După ce s-a întâmplat asta, a existat un flux din ce în ce mai mare de bani în viața mea. Am trecut la un nou nivel de afaceri și finanțe cu care nu m-am ocupat niciodată înainte. Devenisem foarte bun să învăț cum să urmăresc universul la un nivel, dar noua provocare a fost să învăț să am încredere la un nivel mai extins, unde miza era mai mare.

Înfruntând acest nou nivel de prosperitate, m-am simțit la început destul de ignorant și neajutorat. Știam că am nevoie de ajutor, așa că am cerut universului să-mi trimită oamenii potriviți care să mă învețe și să mă ghideze în acest domeniu. După ce am intervievat o serie de consilieri financiari diferiți, am fost condus atât la un contabil, cât și la un manager de afaceri care au fost perfecti pentru mine și care m-au ajutat să învăț ceea ce trebuia să știu.

La fel ca majoritatea oamenilor, am descoperit că, pe măsură ce venitul meu se extinde, cheltuielile și responsabilitățile mele par să se extindă odată cu el! Destul de interesant, pare să funcționeze și invers; Se pare că întotdeauna creez exact atâția bani cât am nevoie pentru a susține stilul de viață pe care l-am creat. Uneori, când mă confrunt cu o cheltuială mare neașteptată, mă întreb cum va fi gestionată. Într-un fel sau altul, se întâmplă întotdeauna, adesea în moduri surprinzătoare și neașteptate.

Adesea pare că o putere superioară din mine mă veghează și face ca totul să funcționeze. Sarcina mea este să continui să învăț mai mult la un nivel practic

despre gestionarea afacerii și a situației financiare, continuând în același timp să-mi fac munca interioară de a învăța să nu mă împing atât de mult și cum să mă relaxez și să primesc mai ușor. Cu cât mă aduc mai mult în echilibru, cu atât banii curg mai lin în viața mea.**

Iată o poveste minunată care ilustrează felul miraculos în care funcționează universul atunci când avem încredere și ne urmăm intuiția. În ediția originală a revistei *Living in the Light,* am scris despre cumpărarea unei proprietăți în Hawaii, deoarece aveam un sentiment intuitiv puternic că este ceea ce trebuie făcut. În mod logic, nu avea sens, iar consilierii mei financiari nu erau în favoarea acesteia. Totuși, am mers înainte pentru că mi s-a părut corect. Un factor în această decizie a fost faptul că acest teren frumos era pe cale să fie cumpărat de un dezvoltator fără scrupule și exploatator. La momentul în care am scris cartea, nu eram foarte sigură ce avea să se întâmple în continuare, dar mă simțeam foarte împuternicită având atâta încredere în mine.

Ulterior, am avut multe momente de îndoială de această decizie. Am vrut să creez o casă și un centru de retragere în Hawaii, dar curând mi-am dat seama că această bucată de pământ nu era suficient de mare. De asemenea, acest pământ era pe Maui și am simțit cu tărie că trebuie să fiu pe Kauai. Chiar am decis să vând această proprietate. Cu toate acestea, a durat destul de mult până când a fost vândut și, în cele din urmă, a avut ca rezultat o pierdere financiară moderată pentru mine. Deoarece vânzarea s-a ocupat de un agent, nu am întâlnit cumpărătorii proprietății. Am transformat totul într-o experiență de învățare și, în cele din urmă, am cumpărat proprietatea pe care mi -o doream cu adevărat în Kauai (unde încă locuiesc).

Câțiva ani mai târziu, mama mea, care locuiește pe Maui, s-a întâmplat să-

---

**Pentru mai multe idei și tehnici practice despre bani și prosperitate, vă rugăm să citiți *Creating True Prosperity* și *The Creating True Prosperity Workbook.*

i cunoască pe cei doi bărbați care îmi cumpăraseră proprietatea. I-au spus această poveste uimitoare:

Ei au trăit în Los Angeles, muncind din greu și tânjeau după o schimbare majoră în viața lor. Mi-au citit cartea *Creative Visualization* și au decis să se mute în Hawaii. Au început să vizualizeze proprietatea ideală pe care și-ar dori să o găsească acolo și au obținut o imagine și o senzație foarte vie despre ea.

Au făcut o excursie în Maui și s-au uitat la multe proprietăți , dar niciuna nu avea dreptate. Tocmai când erau pe punctul de a pleca, s-au dus să vadă o ultimă bucată și a fost exact așa cum și-au imaginat! Altcineva făcuse o ofertă, dar acea ofertă a căzut, și au putut să o cumpere. Abia când au semnat actele și-au dat seama că îmi cumpără proprietatea!

Până la urmă am devenit prieteni. Ei au dezvoltat frumos proprietatea, creând o fermă de flori minunată și pensiune și au trăit acolo fericiți de mulți ani. Acum simt că am fost îndrumat să cumpăr acea proprietate pentru a mă asigura că a ajuns la oamenii care trebuiau să aibă grijă de ea. Poate că am pierdut niște bani, dar am câștigat o satisfacție enormă.

Meditaţie

Stați sau întindeți-vă într-o poziție confortabilă pentru dvs. Închideți ochii și începeți să respirați într-un mod ușor și natural. Cu fiecare respirație, devii mai profund relaxat.

Începeți să observați cum vă simțiți. Cum te simți aliatul emoțiilor? Cum se simte corpul tău? Observați energia din corpul vostru. Cum se simte? Vedeți-vă absorbind mai multă energie cu fiecare respirație. Ești plin de energie și viu.

Începeți să vă imaginați această energie ca bani. Pe măsură ce te deschizi către propria ta energie, te deschizi către abundență.

Imaginează-ți că ai toți banii de care ai nevoie pentru a face lucrurile care

sunt cele mai importante pentru tine și pentru a crea un stil de viață care să fie în armonie cu ființa ta și cu pământul.

Exercita

Lipsa banilor poate oglindi blocurile energetice din tine. Scrieți toate modurile în care vă limitați dorințele și creativitatea. În ce fel nu faci ceea ce vrei să faci?

Câteva exemple în acest sens sunt:

1. Fac muncă administrativă într-un birou când aș prefera să lucrez cu copiii.
2. Vreau să meditez, dar nu am timp niciodată.
3. Mi-ar plăcea să-mi explorez mai mult arta, dar nu am timp; Trebuie să-mi câștig existența.
4. Vreau să-i spun mamei (prietenului, partenerului) cum mă simt, dar mi-e teamă că o voi răni (pe el).

Acum imaginați-vă că faceți exact ceea ce doriți să faceți în fiecare dintre aceste domenii.

Capitolul nouăsprezece

Sănătate

corpul nostru este creația noastră principală, vehiculul pe care am ales să ne exprimăm în lumea fizică. Privind corpurile noastre, ascultându-le și simțindu-le, putem citi multe despre modelele noastre energetice spirituale, mentale și emoționale. Corpul este mecanismul nostru principal de feedback care ne poate arăta ce este și ce nu funcționează cu privire la modul nostru de a gândi, de a exprima și de a trăi.

Orice copil normal, care a avut un mediu rezonabil pozitiv , are un corp frumos, plin de viață, plin de vitalitate. Acea frumusețe, viață și vitalitate sunt pur și simplu energia naturală a universului care curge liber, nestingherită de obiceiurile negative. Copiii mici dintr-un mediu de susținere sunt ființe total spontane. Ei mănâncă când le este foame, adorm când sunt obosiți și exprimă

exact ceea ce simt. Prin urmare, energia lor nu este blocată și sunt în mod constant reînnoite și revitalizate de propria lor energie naturală.

Dar pentru că niciunul dintre noi nu a avut nici măcar o educație aproape perfectă , foarte devreme începem să dezvoltăm obiceiuri care contravin energiei noastre naturale. Aceste obiceiuri sunt concepute pentru a ne ajuta să supraviețuim în lumea nevrotică în care ne aflăm. Preluăm aceste modele de la familiile noastre, prietenii, profesorii și comunitatea în general .

Pe măsură ce urmăm comportamentul pe care l-am observat la alții sau pe măsură ce încercăm să respectăm regulile stabilite de alții, ne putem deplasa în moduri care sunt contrare propriului nostru flux natural. Încetăm să acționăm pe baza a ceea ce știm fizic și emoțional; nu mai spunem și nu mai facem ceea ce simțim cu adevărat. Nu mai ascultăm semnalele pe care corpul nostru ni le dă despre hrana, odihna, exercițiile și hrănirea de care are nevoie. Devine prea riscant să ne urmăm propria energie, așa că blocăm acest flux și începem treptat să experimentăm din ce în ce mai puțină energie și vitalitate. Pe măsură ce fluxul de energie se diminuează, corpul nu este revitalizat fizic la fel de repede; astfel, începe să îmbătrânească și să se deterioreze. Pe măsură ce repetăm - comportamente negative cronice, corpurile noastre încep să reflecte aceste tipare, cum ar fi aplecarea pentru a exprima tiparul interior de a ne face pe sine mic și neputincios.

Dacă sunteți dispus să permiteți energiei universului să se miște prin tine, având încredere și urmându-ți intuiția, îți vei crește sentimentul de viață, iar corpul tău va reflecta acest lucru cu sănătate, frumusețe și vitalitate crescânde. De fiecare dată când nu ai încredere în tine și nu-ți urmezi adevărul interior, îți scazi vitalitatea și corpul tău va reflecta acest lucru cu o pierdere a vitalității, amorțeală, durere și, în cele din urmă, boli fizice.

Boala este un mesaj din corpurile noastre, care ne spune că, într-un fel, nu ne urmăm adevărata energie sau nu ne susținem sentimentele . Corpul ne oferă

multe astfel de semnale, începând cu sentimente relativ subtile de oboseală și disconfort. Dacă nu acordăm atenție acestor indicii și nu facem modificările corespunzătoare, corpul nostru ne va da semnale mai puternice, inclusiv dureri, dureri și boli minore . Dacă tot nu ne schimbăm, poate apărea în cele din urmă o boală sau un accident grav sau fatal. Mesajele mai puternice pot fi deseori evitate acordând atenție celor mai subtile. Dar odată ce a venit un mesaj puternic, niciodată nu este prea târziu pentru a fi vindecat, dacă asta ne dorim cu adevărat. În acest moment însă, multe ființe nu aleg vindecarea . Ei decid să-și părăsească corpurile și să înceapă de la capăt cu unul nou (sau să se mute într-un alt tărâm), mai degrabă decât să încerce să-și facă drum prin toate modelele vechi din acesta.

Dacă suferiți de boală, odihniți-vă. Corpul tău vrea mereu odihnă și liniște dacă este bolnav. Apoi, când ai devenit liniștit, întreabă-ți corpul care este mesajul bolii tale. Corpul tău va încerca întotdeauna să-ți spună de ce ai nevoie pentru a te vindeca.

Una dintre prietenele mele a avut dureri severe în partea dreaptă a feței. Intuitiv, a simțit că durerea s-ar atenua dacă ar deschide gura și ar spune mai mult din ceea ce își dorea și mai mult din ceea ce știa. Ea a făcut asta și durerea a atenuat un pic, dar tot nu a dispărut. Într-o noapte, într-o dispoziție de capitulare, ea a spus universității că era sătulă de toată treaba și a cerut un răspuns. Apoi, a lăsat să se gândească la problemă și s-a culcat. În visele ei din noaptea aceea, intuiția i-a spus să nu mai ia drojdie de bere. Ea a ignorat imediat întregul mesaj ca fiind bizar și a continuat să ia drojdie. Apoi, câteva zile mai târziu, după ce a continuat să ia din intuiție, ea a încetat să mai ia drojdie. Două zile mai târziu, durerea de pe față s-a limpezit.

Când cereți o vindecare, nu știți niciodată ce vă va spune corpul. Îți poate spune să te oprești sau să începi să mănânci ceva , să exprimi unele sentimente unui prieten, să renunți la serviciu sau să mergi la medic. Cheia este să întrebi

și apoi să asculți pentru un răspuns.

A venit la mine un client care suferea de dureri severe de spate de un an și jumătate. În timpul ședinței, l-am rugat să contacteze durerea și să-i întrebe corpul ce încearcă să-i spună. Făcând acest lucru, și-a dat seama că încă nu îndurerase moartea mamei sale și nici nu și-a exprimat furia pe care o simțea față de tatăl său. Ținea în spate atât mânia, cât și tristețea. Recunoașterea acestui lucru a ușurat o parte din durere. După ce a mai vorbit, a putut să plângă de moartea mamei sale. La scurt timp după aceasta, a devenit dispus să-și exprime furia față de tatăl său. A început prin a-mi vorbi despre asta, precum și prin a-și scrie toate sentimentele. Durerea de spate i-a dispărut. Durerea lui de spate a continuat să fie un barometru al sentimentelor suprimate: acum știe că, dacă îl doare, trebuie să se „întărească" prin exprimarea unor sentimente.

Odată ce am dezvoltat un simptom, acesta poate reapari dacă comportamentul reapare. Corpurile noastre ne servesc informându-ne cu acuratețe despre orice energie blocată. Mai jos am enumerat câteva cauze comune ale durerii sau bolilor în organism. Acestea pot fi sau nu corecte pentru dvs. Fiecare este însoțit de o afirmație de vindecare. Folosește-le dacă se simt bine pentru tine sau inventează-le pe ale tale.

Dureri de cap: două energii sau sentimente conflictuale în interior; permite ambelor părți să aibă o voce.

Acum sunt dispus să-mi aud toate sentimentele.

Frig : corpul are nevoie de odihnă, de o limpezire de vechi; organismul trebuie să revină în echilibru.

Acum sunt dispus să renunț la vechiul. Acum am odihnă și ușurință în viața mea. Corpul meu este într-o armonie perfectă.

Probleme ale tenului: reține energia masculină; o nevoie de a acționa și/sau de a te exprima mai direct.

Eu fac tot posibilul pentru ceea ce simt și ceea ce vreau. Îmi exprim sentimentele clar și direct.

Erupții cutanate: dorința de a izbucni și de a lua măsuri; întreabă-te: „Ce îmi place să fac?”

Acționez după ceea ce îmi spune intuitivul meu. Sunt dispus să încerc lucruri noi. Fac ceea ce vreau să fac.

Alergii: lipsa de încredere în energiile intuitive sau instinctuale; sentimente reprimate; alergiile legate de lăcrimarea ochilor sunt adesea indicative ale tristeții suprimate.

Am încredere și îmi exprim sentimentele. Este sigur să simt și să-mi exprim tristețea și furia.

Dureri de spate: un sentiment că trebuie să-i susții pe alții, lumea. O nevoie de a-ți exprima și susține sentimentele; durerea de spate este adesea suprimată tristețea; durerea de spate este adesea suprimată furia.

Îmi susțin toate sentimentele. am grija de mine. Îmi exprim și am încredere în sentimentele mele. Am încredere în ceilalți să aibă grijă de ei înșiși.

Crampe menstruale: neascultarea și onorarea completă a aspectului tău feminin; nevoia de a fi liniștit și de a intra înăuntru.

Îmi onorez femela complet și acționez conform ceea ce îmi spune ea să fac. Mă relaxez, mă odihnesc și mă hrănesc în mod regulat.

Probleme de vedere: nu vrei să te uiți la anumite lucruri din tine sau din lume. Adesea există decizia devreme în viață să nu te uiți la ceea ce „vezi” intuitiv, deoarece este prea dureros; atunci când vederea interioară este închisă, și vederea exterioară este afectată.

Acum sunt dispus să văd totul clar în viața mea.

Probleme de auz: nevoia de a exclude vocile și influențele externe ; nevoia să-ți asculte mai mult vocea interioară.

Nu trebuie să ascult pe nimeni altcineva. Ascult și am încredere în propria mea voce interioară.

Dependenta

Cu cât ne simțim mai incomozi să avem încredere în energia noastră naturală, cu atât este mai probabil să folosim droguri precum cafea, țigări , alcool, alimente nesănătoase sau prea multă mâncare, marijuana, viteză, cocaină sau orice altceva, pentru a încerca să ne manipulăm energia. Prin urmare, epuizăm și denigrem corpul în continuare.

Majoritatea oamenilor se tem de energia și puterea lor. Le este fie frică de a fi prea mult, fie prea mic; le este frică să nu aibă prea multă energie sau nu suficientă. Adevărul este că, dacă oamenii ar fi dispuși să renunțe la utilizarea substanțelor care creează dependență, și-ar găsi propriul flux perfect de energie. Făcând acest lucru, ei ar atinge adevărata lor sursă de putere și creativitate.

Văd dependența ca pe un mijloc pe care oamenii îl folosesc pentru a controla această putere. Mulți oameni puternici și creativi devin dependenți pentru că nu au o forță internă care să-și susțină energia. Fără încredere în univers, puterea și creativitatea cuiva pot părea copleșitoare. Cu substanțe, îți poți forța energia naturală sau o poți atenua, dar în orice caz, oprești fluxul natural al universului care trece.

Nu trebuie să fii un dependent în toată regula pentru a realiza că folosești o substanță pentru a-ți manipula energia. S-ar putea să realizezi că bei trei căni de cafea pentru a te energiza, apoi descoperi că ești epuizat mai târziu. (Suntem o națiune dependentă de cafea, pe care o consider un drog puternic, deoarece vă afectează serios capacitatea de a avea încredere și de a vă urmări energia.)

Cheia este să observi ce faci. Fii conștient de când și de ce folosești cafea. Observați cum vă schimbă energia. În cele din urmă, vei descoperi că nu mai trebuie să plătești acel preț .

Realizați că toți folosim o anumită formă de dependență pentru a ne ritma . Leacul pentru aceasta este să construim încredere în noi înșine și în univers . Deveniți din ce în ce mai mult și willing to experience your own power putere. Aceasta este adevărata vindecare.

Pentru cei care au o dependență de droguri sau alcool, nu este suficient să observi că îți faci ritmul. Te poate face mai conștient de problema ta și de cât de închis ești, dar, în general, pofta fizică preia orice conștientizare. Din această cauză, încurajez persoanele de vârstă să obțină ajutor și sprijin printr-un grup precum Alcoolicii Anonimi sau Narcoticii Anonimi pentru a se recupera de dependența de alcool sau droguri. Acest lucru oferă corpului șansa de a se vindeca, iar spiritului și emoțiilor șansa de a fi auzite.

Pentru mai multe informații despre auto-vindecare, poate doriți să citiți cartea mea *Cele patru niveluri de vindecare: un ghid pentru echilibrarea aspectelor spirituale, mentale, emoționale și fizice ale vieții.*

Meditație

Stați sau întindeți-vă, închideți ochii și respirați adânc de câteva ori. Cu fiecare respirație, simțiți-vă corpul dând drumul într-un loc profund relaxat. Relaxează-ți mintea și lasă-ți gândurile în derivă. Încercați să nu vă atașați de niciun gând pe care îl aveți. Simte-te relaxat intr-un loc linistit din interior.

Acest loc adânc este o sursă de hrană și vindecare pentru tine. Să știi că poți să mergi aici și să găsești tot ce trebuie să știi pentru a te vindeca. Dacă ai avut o problemă cu sănătatea ta sau ai o întrebare pe care vrei să o pui intuiției despre corpul tău, profită de ocazie pentru a face asta acum.

Întrebați: „Ce trebuie să fac pentru a mă vindeca acum? De ce are nevoie corpul meu?” Când ați întrebat, rămâneți deschis la orice răspunsuri care vă vor veni. Un răspuns sau un sentiment intuitiv poate veni imediat sau poate veni în următoarele două zile. Poate veni la tine într-o soluție directă sau poți fi îndrumat către o persoană sau un loc care îți va oferi răspunsurile de care ai nevoie.

Să știi că te poți vindeca pe tine însuți și că înțelepciunea fără limite se află

în tine.

Spune aceste afirmații în tăcere sau cu voce tare: *„Acum mă vindec. Sunt plin de energie, sunt viu și plin de sănătate strălucitoare.”*

Meditație alternativă

Dacă există o anumită parte a corpului tău care este bolnavă sau în durere, încearcă această meditație. Fii confortabil, respira adânc de câteva ori, relaxează-ți complet corpul și mintea. Acum, pune-ți conștiința în acel loc și întreabă-l ce simte și ce încearcă să-ți spună. Apoi, fii receptiv să simți și să auzi care este mesajul lui pentru tine. Întrebați acea parte a corpului dumneavoastră ce trebuie să faceți pentru a vă vindeca. Acordați atenție și urmăriți orice vă spune.

Capitolul douăzeci

Corpul tău perfect

Să trăiesc un corp frumos începe cu urmărirea fluxului natural al energiei tale. Ai încredere în tine. Exprimați-vă fizic în moduri care să vă simțiți bine. Dormi atât cât trebuie. Stai în pat dacă simți că ai nevoie de mai multă odihnă. Mănâncă ceea ce corpul tău dorește cu adevărat și urmărește-ți inima. Dacă ești dispus să ai încredere în corpul tău, vei învăța ce este mai bine pentru tine.

Sună destul de simplu. Problema este că am fost învățați să nu avem încredere în corpurile noastre și să le vedem ca având nevoie de control . Unele religii sugerează chiar că spiritul este bun și corpul este un instrument slab și păcătos al diavolului. Deși am evoluat până la punctul în care aceste convingeri nu sunt în general exprimate deschis,

totuși răspundem corpului nostru cu neîncredere. Ca cultură, suntem obișnuiți să ne ignorăm corpurile și nevoile lor. Mintea noastră spune corpului nostru ce să facă. Decidem că o zi de lucru între nouă și cinci, cu trei mese pe zi, este un mod „rezonabil" de a trăi; apoi, ne așteptăm ca corpurile noastre să coopereze, chiar dacă acest lucru nu este bine. Am dezvoltat , de asemenea, din punct de vedere intelectual, teorii pentru ceea ce este bine pentru noi și ce nu, ce alimente ar trebui și nu ar trebui să mâncăm.

În calitate de copii, de obicei adoptăm reguli și obiceiuri ale părinților și ale societății în ceea ce privește mâncarea. Chiar dacă vrei să mănânci altceva la cină sau vrei să mănânci la o oră diferită, cel mai probabil te aștepți să te conformezi cu normele sistemului. Corpul vă poate spune un lucru, iar societatea altul. Mulți dintre noi învățăm să nu avem încredere în noi înșine de la o vârstă fragedă. Această neîncredere provoacă conflicte interne și un dezechilibru în sistemul nostru. Poate declanșa o luptă de-a lungul vieții între vocile autoritare și cele rebele din noi. Când ne răzvrătim, s-ar putea să ne trezim tânjind tot felul de lucruri pe care în mod normal nu le-am dori dacă ar fi lăsate la curentul nostru natural. Ne-am putea dezvolta obiceiul de a merge pentru cel mai rapid high disponibil. Corpurile noastre pot reacționa la acest dezechilibru prin creșterea în greutate, devenind hipercinetic, pierderea în greutate sau dezvoltând dependențe alimentare și alergii. Apoi, pentru a rezolva aceste probleme, putem încerca și mai mult să ne controlăm urmând o dietă rigidă, restrictivă. Acest lucru ne face să ne simțim lipsiți, așa că în cele din urmă, rebelul preia din nou controlul și aduce chiar alimentele.

we were trying to avoid.

Putem juca același conflict în ceea ce privește exercițiul fizic . Mulți oameni cred că singurul mod în care își pot menține corpul în formă este să se împingă să facă exerciții într-un mod foarte motivat. Noi poate rezista acestui lucru devenind letargic și nu făcând deloc exerciții fizice.

Societatea noastră promovează această luptă și profită de pe urma ei. Ni se arată în mod constant cum ar trebui să arate un corp frumos și ni se vând

modalități de a ajunge acolo. Ne vindem diete, planuri miraculoase de slăbit, alimente cu conținut scăzut de calorii sau fără grăsimi și abonamente la cluburi de sănătate. Ne batem în mod constant corpurile într-o idee nouă despre sănătate și frumusețe. Problema cu imaginile externe și „ar trebui" pe care le adaptăm din exteriorul nostru este că suntem în mod constant nemulțumiți de felul în care arătăm sau de felul în care ne simțim.

Calea către un corp sănătos, puternic și frumos este să înveți să ai încredere și să te iubești în tine. Puteți începe acest proces devenind conștient de toate regulile și ideile pe care le aveți despre cum ar trebui să arătați și să vă simțiți. Ce ar trebui să mănânci, cum ar trebui să faci exerciții fizice și așa mai departe. Vă poate ajuta să le scrieți, adăugând mai multe la listă ori de câte ori deveniți conștienți de o altă credință sau regulă. Procesul de a scrie aceste idei te poate ajuta să devii mai puțin identificat cu ele, astfel încât să poți începe să ai mai multe alegeri despre care, dacă există, vrei să le urmezi. În procesul de a face acest lucru, s-ar putea să descoperi mai multe din sinele tale primare interioare, cum ar fi perfecționistul (care are idealuri foarte înalte pe care dorește să le trăiești), împingătorul (care te determină să îndeplinești obiectivele perfecționistului) și criticul (care îți amintește în mod constant cum eșuezi).

Odată ce dobândiți o anumită conștientizare a acestor idei și energii și nu sunteți atât de inconștient controlat de ele, puteți începe să vă întrebați ce doriți cu adevărat și să vă conectați la propriile sentimente intuitive despre ceea ce este cu adevărat potrivit pentru voi.

Propul tău corp și intuiția ta sunt, în cele din urmă, cele mai bune ghiduri despre ceea ce este bine pentru tine și cum să ai grijă de tine.

S-ar putea să descoperi că odată ce ești atent, corpul tău te va anunța spontan ce are nevoie să mănânce și cum dorește să se miște și să facă mișcare. Unii oameni constată că doar urmându-și energia, își dezvoltă propria dietă personală și programul de exerciții fizice, care este exact ceea ce are nevoie corpul lor, iar acest lucru se poate schimba din când în când. De exemplu, în anumite momente, corpul lor poate dori să facă mișcare energic, caz în care se simte minunat de însuflețitor și satisfăcător. Alteori, poate dori să se odihnească sau să facă exerciții foarte ușor.

Mulți oameni descoperă că au nevoie de informații și structură suplimentare, caz în care îndrumarea lor interioară îi conduce către cărțile potrivite, nutriționist, antrenor de exerciții fizice, medic sau profesor. Este perfect în regulă și poate fi de mare ajutor să urmezi dieta altcuiva sau programul de exerciții fizice, atâta timp cât se pare că este potrivit pentru tine.

Procesul de vindecare a relației tale cu corpul tău poate dura ceva timp și necesită ajutor și sprijin. Sentimentele noastre despre corpul nostru sunt de obicei legate de probleme foarte profunde legate de stima noastră de sine, identitățile noastre, familiile noastre, sexualitatea noastră și așa mai departe. Poate fi util să ai sprijinul unui terapeut în timp ce explorezi aceste probleme de bază.

Dacă aveți probleme cronice de greutate, dependențe de alimente sau o tulburare de alimentație și nu sunteți în prezent în terapie, vă recomand cu tărie să căutați ajutor de la un terapeut, un grup de sprijin sau un program de tratament specializat în aceste probleme. Din fericire, în aceste zile, există multe programe și consilieri excelente în acest domeniu. Mulți oameni găsesc ajutor în acest domeniu și prin Overeaters Anonymous, unul dintre programele în doisprezece pași, care sunt gratuite și disponibile în majoritatea orașelor.

Afirmaţie

Una dintre cele mai importante chei pentru a crea un corp sănătos și frumos este să înveți să te afirmi constant în viața ta. Am descoperit că mulți oameni cu probleme corporale au un tipar de a se îndoi de ei înșiși, de a le este frică să aibă încredere în sentimentele lor și să acționeze pe baza lor. Ei mai ales trebuie să învețe cum să spună „nu" altora atunci când nu vor să facă ceva. Mulți oameni supraponderali cu care am lucrat nu au limite personale puternice; ei încearcă să mulțumească și să aibă grijă de ceilalți și să permită celorlalți să se amestece în ei și să profite de ei. Astfel, ei trebuie să folosească greutatea suplimentară ca tampon, o modalitate de a crea o anumită distanță față de ceilalți.

Femeile, în special, se pot teme că, devenind slabe, vor fi prea atractive sexual. Le este frică să nu atragă atenția sau energia nedorită și nu au încredere în ei înșiși că știu cum să le facă față. Unii oameni se tem să nu se simtă prea sensibili și vulnerabili și să nu știe cum să se protejeze. Alții se tem să nu fie prea „distanțați"; își folosesc greutatea pentru a le împământa. Dacă ai aceste temeri, poți ține o dietă pentru totdeauna și nu vei slăbi sau nu vei scăpa de asta pentru că ai nevoie inconștient de ea.

Acesta este motivul pentru care procesul de afirmare este atât de vital. Când înveți să-ți susții sentimentele cu acțiune, creezi o forță internă și o protecție. Te simți în siguranță să treci în situații noi și să atragi atenția și energia, știind că vei putea spune „nu" oricărui lucru care nu te simte bine. Știi că vei fi sincer cu tine și vei avea grijă de tine. Aspectul tău feminin se simte în siguranță și susținut, știind că bărbatul tău interior o va susține.

Experiența mea a fost că, odată ce oamenii învață afirmația, ei sunt capabili să slăbească mai ușor și mai natural, fără privare . Circulația crescută a energiei în corpurile lor dizolvă energia blocată, iar greutatea suplimentară se topește treptat. Nu mai au nevoie de el pentru putere sau protecție, așa că îl eliberează

cu mai puțin efort. Dacă este nevoie de o anumită dietă, aceștia sunt îndrumați către nutriționistul sau planul de dietă adecvat; sau, simt intuitiv ceea ce au nevoie pentru a mânca și consideră că este potrivit și plăcut să facă acest lucru.

Așteptare = Exces de Greutate

Dacă aștepți mereu să fii, să faci sau să ai ceea ce îți dorești, energia ta se blochează și corpul tău poate reflecta acest lucru în excesul de greutate. Exprimându-te direct și făcând ce vrei când vrei (afirmându-te), energia se va mișca liber prin corpul tău și această circulație va dizolva excesul de greutate.

Cu cât ești mai dispus să fii tu însuți, cu atât mai puțin vei avea nevoie să folosești hrana ca îngrijitor înlocuitor; veți primi hrănirea naturală a universului.

Cheia autoafirmarii este sa actionezi asupra sentimentelor si intuitiei tale.

Am văzut oameni care slăbesc pur și simplu făcând ceva

le-a fost frică să facă sau prin exprimarea unor suprimate. feeling they've Continuând să faci asta, dizolvi blocurile și greutatea ta se echilibrează.

La început, perspectiva de a te afirma moment de moment poate fi înfricoșătoare. Nu suntem obișnuiți să spunem de ce avem nevoie și să luăm măsuri pentru a ne oferi nouă înșine. Este nevoie de un efort conștient pentru a ne acorda cum ne simțim și riscăm să o facem. Odată ce începi să faci asta, te simți atât de bine încât vei dori să o faci în continuare. Vei pierde în greutate, vei avea mai multă energie și vei arăta mai viu și mai frumos. Chiar nu există întoarcere. Alternativa este amorțeala și moartea. De fiecare dată când îmi urmăresc vocea interioară, simt mai multă energie de viață curgând prin mine. De fiecare dată când mă împotrivesc, simt o luptă în corpul meu și o greutate și oboseală. Dacă continui să mă împing dincolo de ceea ce își dorește corpul, devin din ce în ce mai obosit și lipsit de viață.

Una dintre clientele mele avea aproximativ optzeci de kilograme supraponderale când a început să lucreze cu mine. Ea a încercat orice program

de slăbit imaginabil în efortul de a pierde în greutate, dar nu și-a rezolvat problema cu succes. Apoi, pe măsură ce a învățat să aibă încredere și să aibă grijă de ea însăși, a început să se vindece exprimându-și sentimentele reprimate. La un grup de sprijin săptămânal pe care l-am condus, a fost încurajată să se exprime direct, spunând ce simțea și ce își dorește. A început să aibă încredere în corpul ei și a început să mănânce doar ceea ce își dorea cu adevărat. Ea a devenit mai ușoară din punct de vedere fizic și spiritual și, după câteva luni, a slăbit aproximativ patruzeci de kilograme.

În acest moment, ea a crezut că a obținut tot ce avea nevoie de la grup și a vrut să renunțe, deși încă mai ducea multă greutate în exces. Am simțit că încă mai reține multe sentimente, așa că am încurajat-o să exprime ceea ce „așteaptă” să spună. Ea a spus că trei membri ai grupului au început să o deranjeze și nu s-a simțit în siguranță în a le împărtăși sentimentele ei. I-au amintit de oameni și de evenimente dureroase din trecutul ei. În ele, ea și-a văzut soțul, fiul și ea însăși oglindiți. I-au amintit de lucruri pe care nu le spusese sau nu le făcuse. I-au amintit de auto-trădare. Din această cauză, se simțea supărată de fiecare dată

când se uita la ei.

Am încurajat-o să lucreze cu mine în privat pe aceste probleme și, dacă era dispusă, să revină în grup și să-și exprime sentimentele cu membrii grupului. Trebuia să spună ceea ce nu spusese în trecut. Ea a făcut asta. Din această cauză, ea a început să-și vindece vechile răni emoționale și să se ierte pentru trecut. Energia ei nu mai este legată de trecut, așa că se poate mișca mai liber prin corpul ei. Ea a continuat să piardă în greutate fără o dietă excesiv de restrictivă.

Pasul cu Mâncarea

Oamenii folosesc alimentele pentru a-și ritme nivelul de energie naturală. Dacă sunteți o persoană care are prea multă energie nervoasă, o puteți folosi pentru a vă încetini, sau dacă simțiți nevoia de un pick-up, o puteți folosi pentru asta. Ambele duc în cele din urmă la o suprimare parțială a adevăratei voastre energii .

Oamenii sunt în general speriați de puterea și energia lor, așa că simt nevoia să ritmeze gradul în care curge prin ei. Unii oameni folosesc alimente pentru a face acest lucru. Alții consumă droguri, alcool, relații, muncă sau diverse alte dependențe. Pe măsură ce oamenii devin mai dispuși să experimenteze și să-și exprime energia naturală, nevoia de a folosi alimente sau alte substanțe în acest fel se va diminua.

Aprecierea corpului tău

Apreciază frumusețea din corpul tău și din tine, astăzi. Concentrează-te pe ceea ce îți place la tine. Cu cât ești mai dispus să faci asta, cu atât va deveni mai ușor. Corpul tău va răspunde

această apreciere și devin din ce în ce mai frumoase.

A devenit un obicei să vedem ce trebuie schimbat la noi înșine. Așteptăm perfecțiunea înainte să ne iubim pe deplin. Puteți schimba aceste casete autocritice, uitându-vă la ceea ce vă place la dvs. și oferindu-vă feedback pozitiv.

Dacă ai dificultăți în a te aprecia, începe prin a te uita la alții care au aceleași calități pe care le ai tu și a-i admira.

O prietenă de-a mea, care se considera cu douăzeci de kilograme peste - greutatea, se dădea continuu jos pentru felul în care arăta. Simțea că singurul mod în care ar putea să-și placă ar fi dacă ar fi slabă. Pentru că nu-și putea vedea propria frumusețe, s-a gândit să înceapă prin a se uita la femei care aveau un tip de corp similar și să învețe să le aprecieze. A început să vadă cât de frumoase sunt alte femei „supraponderale" și a observat cât de senzuale și vii arătau. A început să-i complimenteze pe alții pentru aspectul lor. Făcând acest lucru, ea și-ar putea privi propriul corp într-un mod nou. A început să se accepte și să se aprecieze. Corpul ei a răspuns la această aprobare cu mai multă viață și energie. Ea a slăbit treptat câteva kilograme și a continuat să-și aprecieze corpul așa cum este.

Ritual pentru a-ți iubi corpul

Stai goală în fața unei oglinzi pe toată lungimea. Trimite gânduri pozitive în fiecare parte a corpului tău. Chiar dacă nu-ți place corpul sau nu aprobi anumite părți ale corpului tău, caută ceva frumos în fiecare parte a ta. Realizează că corpul tău te servește de ani de zile. Mulțumește-ți organismului pentru serviciul său .

De exemplu, ți-ai putea spune: „Ai părul frumos, des și strălucitor". Apoi priviți-vă în oglindă părul și vedeți-i frumusețea, strălucirea și strălucirea - chiar dacă nu strălucește și nu strălucește atât de mult pe cât ați dori. Continuă să te apreciezi așa cum ești, spunând : „Îmi place felul în care arăți. Ai mâini

frumoase. Ai picioare puternice și sănătoase. Ai pielea limpede. Ai ochi strălucitori."

Alergați prin fiecare parte a corpului vostru în acest fel și transmiteți-i cu adevărat dragoste și apreciere. Găsește o modalitate de a aprecia fiecare parte a ta. Și mulțumește-ți trupului că a fost alături de tine oricât de mulți ani, urmându-ți dorințele și slujindu-te. A făcut pentru tine ceea ce i-ai cerut. Dacă doriți, puteți să ascultați muzica pe care o iubiți și să folosiți lumânări sau flori în timp ce efectuați acest ritual. Faceți acest ritual o dată sau de două ori pe zi timp de cel puțin o săptămână. Acest ritual arată corpului tău cât de mult îl apreciezi și îl respecți. Corpul tău a fost criticat, judecat și respins de tine de ani de zile. Va răspunde rapid la iubire și energie. Te vei simți mai ușor și mai plin de energie. Vei începe să arăți mai frumos. Ridurile de pe fata ta se vor relaxa. Vei începe să strălucești de putere și sănătate. Vei fi uimit de rezultatele iubirii corpului tău.

Exercita

1. Enumerați toate modurile în care vă vedeți așteptând (ponderare). Ce aștepți să spui, să faci, să ai sau să devii?
2. Lângă fiecare articol din listă, scrieți cum puteți lua măsuri. Ce poți face pentru a schimba așteptarea în a spune, a face,

sau ai ce vrei acum?

Capitolul douăzeci și unu

Viață și moarte

Viața este alegerea de a urmări fluxul de energie din noi. Moartea este alegerea de a bloca sau de a merge împotriva acestei energii vitale. Ne confruntăm cu această alegere pe viață sau pe moarte în fiecare moment al vieții noastre.

De fiecare dată când alegem să avem încredere și să ne urmăm intuiția, a noastră

canalul se deschide mai mult și curge mai mult din forța vitală. Celulele corpului nostru primesc de fapt mai multă energie și sunt reînnoite și revitalizate mai repede. Fizic, emoțional și mental ne simțim mai vii și mai mult din lumina noastră spirituală poate străluci. Corpul nostru rămâne tânăr, sănătos și frumos și radiază vitalitate.

Când alegem să nu urmăm îndemnurile noastre intuitive, ne închidem we canalul și celulele noastre primesc mai puțină energie. Corpul începe să se

deterioreze mai repede. Când nu urmăm fluxul de energie, viața devine o luptă. Stresul și efortul își fac efectul asupra formei fizice și putem vedea lupta în fețele și corpurile noastre . Se formează linii de îngrijorare și corpul începe să se îndoaie cu efortul pe care îl face. Dacă continuăm să alegem să închidem energia moment după moment, zi după zi, an după an, în cele din urmă corpul va îmbătrâni, se va deteriora și va muri. Dacă ne schimbăm tiparul și începem să avem mai multă încredere în noi, corpul va începe să fie reînnoit.

O parte din noi toți își dorește viață, își dorește angajamentul de a trăi și este dispusă să aibă încredere în intuiția noastră și să o urmeze din clipă în clipă. Există și o parte din noi care nu are încredere în noi înșine: „Nu pot face asta; este prea mult, prea intens; nu vreau să mă predau.” Când mergem împotriva noastră înșine, experimentăm doar efort și luptă; când ne predăm vieții, simțim pasiune, viață și curgere.

De fiecare dată când cineva moare, ei aleg conștient sau inconștient să părăsească acest corp fizic. Poate părea că sunt victimele unui dezastru sau ale unei boli mortale, dar la nivel sufletesc, ei sunt responsabili de propria lor călătorie. Spiritul lor știe ce face, deși personalitatea poate nu. Unele suflete vin în formă fizică pentru a îndeplini un anumit scop și, după ce l-au îndeplinit, pleacă; sau, nereușind să o realizeze, ei pot decide să treacă pe un alt tărâm, sau poate să se întoarcă pe acesta într-o altă viață. Unele ființe simt că s-au blocat și nu funcționează. Ei simt că nu învață suficient de repede. „Viața asta

a început cu prea multe șanse negative împotriva mea. Nu vreau să mă mai ocup de asta. Prefer să o iau de la capăt."

Făcând în mod conștient o alegere pentru viață, influențezi alegerea celor din jurul tău. Moment de clipă, dacă alegi să ai încredere în intuiția ta și să acționezi în baza ei, alegi mai degrabă viață decât moarte și crești vitalitatea care iradiază din tine. Oricine este conectat cu tine va simți acest lucru și va întări alegerea pe care o face de a trăi.

Cu cât alegem să urmăm mai mult forța vitală, cu atât corpul nostru va deveni mai sănătos și mai vital. Trăind ca canale pentru univers, este posibil să devenim mai energici, vii și mai frumoși pe măsură ce îmbătrânim, mai degrabă decât mai puțin. Nu ne vom mai părăsi corpurile inconștient, prin accident sau boală. Vom rămâne în corpul fizic atâta timp cât ne dorim și vom face alegerea conștientă de a pleca oricând dorim să facem altceva. Moartea, când o alegem, nu va fi o tragedie, ci o tranziție conștientă într-un alt tărâm.

Meditaţie

Stați sau întindeți-vă într-o poziție confortabilă. Închide ochii. Respirați adânc de câteva ori și relaxați-vă corpul. Cu fiecare respirație, eliberează totul în modul de a fi cu tine însuți. Relaxați-vă încet în acel loc central din interior.

Amintește-ți o situație recentă în care ai ales să nu-ți urmezi energia, când nu ai făcut ceea ce ai vrut să faci. Redă această scenă în mintea ta. Vedeți-vă că mergeți împotriva a ceea ce știai că este adevărat pentru tine. Apoi, observați cum ați arătat și simțiți fizic, mental, emoțional și spiritual.

Acum, întoarceți-vă la aceeași situație și vedeți-vă făcând exact ceea ce doriți să faceți; vezi-te alegand sa urmezi energia. Apoi, observă cum se simte corpul tău, observă cum arăți și cum te simți despre tine. Petreceți câteva minute simțind cum este să ai încredere în tine și să acționezi conform ceea ce îți dorești.

Exercita

Păstrați un jurnal cu unele dintre deciziile pe care le-ați luat în timpul zilei. Observă când ai făcut ceea ce ai vrut și când ai ales să nu o faci. Apoi, scrie ce te-ai simțit în legătură cu alegerile pe care le-ai făcut. Observați cum v-ați simțit fizic și emoțional.

Pe măsură ce deveniți mai conștienți de când vă urmăriți energia, când mergeți împotriva ei și rezultatele fiecăreia, veți alege din ce în ce mai mult viața și viața în fiecare moment.

Capitolul douăzeci și doi

Transformând lumea noastră

T transformarea începe la nivel individual și se mută în lume. Cu cât învăț mai mult să am încredere în intuiția mea și să acționez după ea și cu cât sunt mai dispus să experimentez și să accept toate sentimentele mele, cu atât energia universului se poate mișca prin mine. Pe măsură ce trece, mă vindecă și mă transformă pe mine și pe toți și pe tot ce mă înconjoară.

Acest lucru este valabil pentru fiecare dintre noi. Cu cât ești mai dispus să ai încredere și să fii tu însuți, cu atât mai multă energie de viață se va mișca prin tine. Toți cei din jurul tău vor beneficia de energia ta și vor începe să aibă încredere și să fie mai mult ei înșiși. La rândul lor, ele devin canale puternice pentru toată lumea din sfera lor de influență. Și astfel, transformarea se răspândește rapid în întreaga lume.

S-ar putea să fi auzit de „sindromul maimuței a 10-a”. În Japonia, în 1952,

oamenii de știință studiau comportamentul maimuțelor sălbatice . Principala hrană a acestor maimuțe au fost cartofii dulci. Într-o zi, au observat că o maimuță făcea ceva ce nu mai văzuseră până acum - și-a spălat cartofii înainte să-l mănânce. Ea a repetat acest comportament în zilele următoare și în curând au observat mai multe alte maimuțe care își spălau cartofii înainte de a-i mânca. Tot mai multe maimuțe au început să facă asta. Apoi, în 1958, după ce toate maimuțele de pe insulă prezentau acest nou comportament, oamenii de știință de pe insulele din apropiere au început să raporteze că maimuțele de pe insulele lor începeau să-și spele și cartofii. Nu exista nicio legătură fizică între insule și nimeni nu transportase nicio chei de maimuță de la o insulă la alta.

Acest studiu ilustrează ceva de o importanță covârșitoare de puternică pentru rasa umană și pentru planeta noastră. Spălatul degetelor de la picioare a fost un nou nivel de evoluție pentru aceste maimuțe, iar când un număr suficient de oameni au acceptat acest lucru, se pare că a fost transferat maimuțelor de pe insulele din jur fără niciun contact fizic sau comunicare directă.

Așa are loc evoluția conștiinței. Conștiința fiecărui individ este conectată și face parte din conștiința de masă. Când un număr mic, dar semnificativ de indivizi s-au mutat la un nou nivel de conștientizare și și -au schimbat semnificativ comportamentul, acea schimbare este resimțită în întreaga conștiință a masei. Fiecare alt individ este apoi mutat în direcția acelei schimbări. Și totul poate să fi început cu un singur individ care a făcut primul salt.

Atât de des ne uităm la lumea din jurul nostru și ne simțim teribil de ajutați mai puțin pentru a efectua orice schimbare pozitivă semnificativă. Lumea pare așa

mare și într-o astfel de mizerie și ne simțim atât de mici și neputincioși. Povestea a sutei maimuțe ne ajută să vedem cât de puternic poate fi un individ, sau câțiva indivizi, în transformarea lumii.

Pentru că lumea este cu adevărat oglinda noastră, pe măsură ce ne

schimbăm, ea trebuie să se schimbe. Puteți vedea acest lucru cu ușurință în viața personală. Pe măsură ce vă dezvoltați obiceiul de a avea încredere și de a avea grijă de dvs., vă veți elibera treptat vechile modele. În curând, observi că prietenii, familia și asociații tăi de afaceri par să simtă și să acționeze diferit . Lucrurile care anterior te speriau și te supărau par să-și fi pierdut „încărcarea" emoțională. Chiar și problemele serioase ale lumii, deși încă te preocupă, s-ar putea să nu pară la fel de înfricoșătoare ca înainte.

Motivul acestei schimbări este că începi să simți puterea universului în interiorul tău. În măsura în care experimentezi prezența universului în propriul tău corp, nu îți este frică. Desigur, de fiecare dată când vă deschideți către mai multă putere, mai multă frică veche este scoasă la suprafață și eliberată, așa că în procesul de vindecare, veți experimenta stări alternante de putere și frică. Treptat, însă, în tine se va stabili o bază solidă de încredere. Alții vor simți acest lucru și în ea vor găsi sprijinul pentru a se deschide mai mult din propria lor putere și adevăr. Oamenii și lucrurile din jurul tău te vor reflecta în moduri din ce în ce mai pozitive. Cu cât permiți mai multă lumină în tine, cu atât mai strălucitoare va fi lumea în care trăiești.

Crearea Schimbarii

O idee pe care o întâlnesc frecvent, în special în grupuri de oameni orientați spre spiritual, este că tot ceea ce trebuie să facem pentru a schimba lumea este să ne gândim mai pozitiv la ea și să vizualizăm schimbarea pe care o dorim. Vizualizarea și afirmarea sunt instrumente puternice. Le folosesc des și le recomand cu tărie ca parte a acestui proces. (La urma urmei, am scris *Creative Visualization* și cred profund în eficacitatea tehnicilor pe care le descrie.) Există o altă parte a procesului care este adesea ignorată, totuși, totuși este la fel de importantă .

Dacă lumea este oglinda noastră, atunci orice vedem acolo reflectă într-un

fel ceea ce este în noi. Trebuie să ne asumăm responsabilitatea pentru ea și să fim dispuși să o transformăm *în noi înșine* dacă vrem să vedem că se schimbă în exterior. Așadar, când privim lumea și vedem sărăcia, durerea, violența și haosul, trebuie să fim dispuși să ne spunem: „Ce sunt sărăcia, durerea, violența și haosul din mine pe care acest lucru le reflectă? Știu că lumea mea este oglinda mea și, într-un fel, creația mea. Dacă lucrurile pe care le văd nu ar fi în mine, atunci n-ar putea exista."

Trucul aici este să nu asumi *vina* sau *vinovăția* pentru problemele lumii. Niciunul dintre noi nu este cu adevărat responsabil pentru viețile altora; toți co-creăm această lume împreună. Și toți facem tot ce știm. Suntem aici pentru a învăța din ceea ce nu este perfect, mai degrabă decât să ne învinovățim pentru asta. Trebuie să adoptăm o atitudine pozitivă de responsabilitate, spunând: „Sunt dispus să învăț să am încredere și să urmăresc propriul meu adevăr interior, știind că, pe măsură ce o fac, voi elibera durerea și frica din mine și, astfel, voi vindeca durerea și frica din lume".

Un astfel de jurământ este foarte puternic și să-l îndepliniți nu este o sarcină ușoară. Pentru a face acest lucru, trebuie să fim dispuși să trecem prin cele mai profunde straturi ale conștiinței noastre și să recunoaștem nu numai propriile noastre frici personale, ci și credințele negative de secole ale umanității care există în corpurile noastre. Pentru a trece prin aceste straturi, trebuie să fim dispuși să recunoaștem și să trăim toate fricile, știind că lumina le vindecă și le dizolvă.

Când oamenii mă întreabă ce pot face cu problemele lumii, le sugerez să înceapă prin a recunoaște și a afirma că, pe măsură ce își fac cu sinceritate propria lor muncă interioară, lumea se transformă. Le spun să se uite la problemele sociale care îi sperie sau îi deranjează și să determine ce frică sau durere atinge în ei și cum reflectă situația lor personală.

De exemplu, dacă sunt deranjați de rapoartele de violență, le rog să

analizeze modul în care violența a jucat un rol în viața lor. A fost cineva violent față de ei în primii ani? Au avut ei gânduri și sentimente violente? S-au reprimat sau s-au disociat de propriile sentimente violente? În ce fel s-au violentat pe ei înșiși în interior (criticându-se aspru și așa mai departe)?

Experiența mea a fost că mulți dintre noi au nevoie de ajutor, sub formă de terapie de susținere sau consiliere, pentru a face față nivelurilor profunde de vindecare emoțională. Pentru unii oameni, există o anumită reticență în a căuta un astfel de ajutor, poate pentru că se tem că este un semn de boală sau nebunie. Cultura noastră ne spune că ar trebui să fim total autosuficienți și că a avea nevoie de ajutor este un semn de slăbiciune. În realitate, toți avem nevoie de sprijin uneori și este un semn de putere să solicităm ajutorul adecvat. Personal, am căutat terapii de diferite tipuri de multe ori în viața mea și m-a ajutat foarte mult , atâta timp cât am avut încredere în propria mea intuiție despre cine să lucrez.

Dacă sunteți profund impresionat de sărăcia în care trăiește în prezent o mare parte a populației lumii, s-ar putea să vă simțiți emoționați să faceți niște gesturi externe pentru a ajuta la atenuarea durerii cuiva (adică să contribuiți cu niște bani, să faceți o muncă socială sau politică). În același timp, uită-te în interiorul tău pentru a vedea în ce fel crezi sau susții în sărăcia sau deficitul din propria ta viață. Este posibil să nu fie o chestiune de bani – este posibil să trăiți într-o formă de sărăcie emoțională sau spirituală în timp ce sunteți înconjurat de lux material. Sau, s-ar putea să fii liniștit din punct de vedere spiritual și emoțional, dar păstrând credința că banii sunt răi, menținându-te astfel într-o stare de sărăcie financiară.

Sărăcia, atât la nivel personal, cât și la nivel mondial, este susținută de credința noastră de conștiință de masă în deficit. Ne temem profund că nu există *suficient pentru a face* tot ce avem nevoie - bani, mâncare, dragoste, energie, apreciere. Așadar, creăm o lume care susține această credință. Au existat studii

care arată că există o mulțime de alimente produse în această lume pentru a hrăni pe toată lumea. Cu toate acestea, din cauza credinței noastre fundamentale în sărăcie, permitem ca alimentele să fie aruncate într-un singur loc, în timp ce milioane de oameni mor de foame în altă parte.

Dacă sunteți preocupat de problemele de mediu, luați în considerare acest punct de vedere: Mama Natură este un simbol al aspectului feminin al nostru. Lipsa de respect și lipsa de armonie cu natura sunt posibile doar într-o societate de indivizi care nerespectează și nesocotesc propria natură feminină, intuitivă. Dacă sunteți în acord cu îndrumarea voastră interioară, nu există nicio modalitate de a deveni sever dezechilibrat cu mediul dumneavoastră natural.

Așa cum corpurile noastre sunt manifestarea conștiinței noastre în formă fizică, pământul este manifestarea conștiinței noastre de masă . Într-un fel, pământul este „corpul" nostru colectiv. Felul în care o tratăm cu ea reflectă felul în care ne tratăm propriul corp.

Lipsa de respect și de acordare a corpului nostru este demonstrată la nivel global de modul în care ne tratăm pământul. Până când vom învăța să ne iubim și să avem încredere în corpurile noastre, să le ascultăm semnalele, să le dăm hrana, odihna și hrănirea de care au nevoie, să încetăm să le poluăm cu droguri și alimente nesănătoase și să nu mai încercăm să-i controlăm cu ideile noastre despre ceea ce este corect, cred că vom continua să ne maltratăm „corpul pământesc".

Trebuie să fim dispuși să recunoaștem și să vindecăm orice formă de violență , sărăcie și dezechilibru din interiorul nostru, ca indivizi, dacă sperăm să eradicăm aceste probleme din lumea noastră. Vindecarea nu are loc la nivel personal sau planetar atâta timp cât ne ascundem sau negăm sentimentele. Toate sentimentele, credințele și tiparele emoționale trebuie aduse la lumina conștiinței pentru a fi transformate. Când lumina strălucește în întuneric, întunericul dispare .

Vindecarea Lumii

Oamenii vorbesc frecvent despre forma teribilă în care se află lumea. În multe feluri, lucrurile par să meargă din rău în mai rău, iar acest lucru poate fi foarte înspăimântător. M-a ajutat considerabil să recunosc că lumea trece în prezent printr-o criză majoră de vindecare, foarte asemănătoare ca formă cu ceea ce se confruntă mulți indivizi.

Când noi, ca indivizi, începem să ne trezim la lumină, începem, de asemenea, să devenim conștienți de întunericul în care trăim . Tiparele de viață care anterior păreau „normale" încep să pară din ce în ce mai nebunești din perspectiva noului nostru sănătos mental. Temerile și distorsiunile care au fost negate și ignorate pentru că erau prea dureroase pentru a fi privite încep să vină în conștiința noastră pentru a fi eliberate. Problemele care au fost „măturate sub covor" apar pentru a fi rezolvate.

Asta văd că se întâmplă astăzi la nivel mondial. Dacă recunoaștem aparentul haos și durerea din lume ca o manifestare a unui om uriaș al procesului nostru individual de vindecare, putem vedea că este un pas foarte pozitiv. În loc să ne simțim victime, putem recunoaște puterea universului la lucru. Ne putem aprecia pe noi înșine ca canale prin care se manifestă vindecarea lumii.††

Acțiune socială și politică

Unii care au auzit aceste idei se înfurie pentru că cred că susțin o auto-absorbție narcisistă care neagă problemele lumii și neagă necesitatea acțiunii sociale și politice. După discuții ulterioare, sunt de obicei (deși nu întotdeauna!) capabil să-i fac să înțeleagă că nu este cazul. A fi dispus să se ocupe intern și

---

††Pentru mai multe dintre gândurile mele despre acest subiect, citiți *Calea transformării: Cum vindecarea noastră poate schimba lumea.*

individual de sursa inițială a problemei este pur și simplu cel mai practic și mai puternic

mod de a efectua o schimbare reală. Nu neagă necesitatea unei acțiuni externe pe scară largă.

Problema pentru mine este sursa și motivația acestei acțiuni. Găsesc că oamenii sunt adesea mișcați de propriile „idei bune” mai mult decât de îndrumarea lor interioară. Adesea, ei sunt motivați de sentimentele lor de durere, frică și vinovăție să dorească „să facă ceva pentru a face totul mai bine”. Ei vin dintr-o poziție de neputință și frică, luptându-se în zadar să facă ceva pentru a eradica aceste sentimente. Din păcate, această abordare nu face decât să perpetueze problema pe care încearcă să o rezolve.

Cauza de bază a problemelor lumii este durerea, frica și ignoranța pe care le experimentăm de la deconectarea de la puterea universului. Dacă continuăm să ne proiectăm problemele în afara noastră și nu reușim să recunoaștem puterea interioară pe care o avem de fapt, cred că vom sprijini

Pe de altă parte, dacă suntem dispuși very evils we are fighting.
să ne asumăm responsabilitatea pentru fricile noastre și să le facem față, vom deschide calea pentru a putea auzi vocea universului din noi. Dacă ne spune să luăm măsuri, putem fi siguri că acțiunea va fi puternică și cu adevărat eficientă
.

De exemplu, o prietenă de-a mea a devenit foarte activă în mișcarea de dezarmare nucleară. Când a vorbit despre problemă și despre munca ei, era evident că se simțea absolut îngrozită de posibilitatea unui război nuclear. Aceasta este de fapt o reacție rezonabilă , având în vedere situația mondială. Problema, așa cum am văzut-o, era că ea nu își recunoștea propria teroare și problemele de neputință și moarte cu care se lupta în interior. Așadar, acțiunile și cuvintele ei aveau o calitate frenetică - aproape ca o persoană care se înea care se strânge în zadar după ceva de care să se țină.

Treptat, de-a lungul mai multor ani, am văzut-o trecând prin această fază a procesului ei. Cred că ea a atins un nivel mai profund de încredere în univers. Ea și-a continuat activitatea antinucleară pentru că era ceva în care credea

profund și a găsit o mare satisfacție în acest lucru, dar energia a fost destul de diferită. A existat putere și forță în implicarea ei, ceea ce sunt sigur că a făcut-o mai eficientă în munca ei.

Aceleași principii sunt valabile în arena socială și politică ca și în orice alt domeniu al vieții: dacă faci ceea ce crezi că „ar trebui" să faci, dacă ești motivat în primul rând de frică și vinovăție, atunci indiferent cât de bune ai acțiunile, probabil că nu ești la fel de eficient pe cât ți-ai dori să fii și poate chiar împiedici mai mult decât ajuți.

Pe de altă parte, dacă ai încredere în intuiția ta și îți urmezi inima - mergi acolo unde te duce energia și faci ceea ce vrei cu adevărat să faci - vei vedea că *tot ceea* ce faci are un efect pozitiv în schimbarea lumii. Veți putea recunoaște natura transformațională a acțiunilor voastre. Pentru mulți, aceasta va include acțiuni sociale și politice directe și o veți face pentru că vă place! Oamenii din jurul tău vor fi, de asemenea, afectați de energia și vitalitatea ta, chiar mai mult decât sunt afectați de cuvintele și acțiunile tale.

Deocamdată, îndrumarea mea interioară îmi spusese că să-mi trăiesc viața așa cum o fac – să scriu cărți, să conduc ateliere, să-mi explorez creativitatea , să fiu eu însumi – este ceea ce personal trebuie să fac pentru a realiza schimbarea maximă în viața mea și în lume. De asemenea, am un puternic sentiment că s-ar putea într-o zi să fiu implicat activ în politică (cum eram mai devreme în viața mea) – poate chiar să ocup un fel de funcție politică! Deși nu am nicio dorință specială să fac asta în acest moment, știu că, dacă asta e ceea ce trebuie să fac, o voi găsi o aventură interesantă. Sunt curios să văd ce îmi rezervă universul.

Mass-media

Odată am fost informat de îndrumarea mea interioară că televiziunea va fi salvatorul lumii! Am rezistat acestei idei pentru că nu sunt un pasionat de televiziune. Am recunoscut, totuși, că, oricât de neînțelepte și idiote ar putea să pară programele de televiziune în acest moment, televiziunea este, evident, un

instrument extraordinar de puternic pentru a ajunge instantaneu la milioane de oameni. Cred că nu este întâmplător faptul că a fost dezvoltat în acest moment și se găsește în majoritatea caselor din lume.

Deși în prezent sunt controlate în primul rând de oameni a căror conștiință este complet încorporată în lumea veche, există, chiar și acum, sclipiri ocazionale de conștientizare. Este doar o chestiune de timp până când noua conștiință a lumii începe să pătrundă în programele de televiziune într-un mod regulat și semnificativ.

Televiziunea este, fără îndoială, un instrument educațional major. Cu universul la conducere, poate deveni literalmente un „canal”. Ar putea oferi o „rețea” pentru a ajunge instantaneu la o majoritate a populației lumii cu idei noi conștiente și creative.

Vă puteți imagina gospodinele care urmăresc telenovele în care oamenii trec prin toate dramele umane obișnuite, dar în loc de dezamăgirea și disperarea tipice, există o atitudine de a învăța și de a crește prin schimbările vieții? Ar putea fi foarte distractiv, cu tot sexul și dragostea obișnuită, naștere și moarte, droguri și boli , căsătorie și divorț, dar personajele ar putea fi văzute că își folosesc încercările și necazurile într-un mod pozitiv pentru a evolua în conștiință , așa cum învățăm să facem. Odată ce gospodinele îl vor primi, cert este că copiii și soții îl vor primi în scurt timp!

Este evident că puterea mass-media - filme, radio, ziare, reviste și cărți, precum și televiziunea - este de neegalat în potențialul său de schimbare pozitivă rapidă, odată ce conștiința noastră de masă este pregătită pentru această schimbare.

Un proces în cinci etape pentru
Vindecarea personală și planetară

1. Afirmați-vă: *Puterea universului mă vindecă și mă transformă* .

Pe măsură ce sunt vindecat și transformat, întreaga lume este vindecată și transformată.

2. Observați problemele sociale, politice și de mediu din jurul vostru. Acordați o atenție deosebită celor care declanșează cea mai emoțională reacție în voi. Întrebați să vedeți cum vă pot reflecta problemele personale, temerile, convingerile și tiparele. Este posibil să nu vedeți imediat nicio conexiune, dar rămâneți deschis să primiți aceste informații prin canalul dvs. intuitiv.

3. Cere puterea superioară a universului să elibereze și să vindece ignoranța, frica și limitarea din tine și din lume. Fii deschis oricărei îndrumări interioare pe care o poți primi pentru a căuta sprijin în procesul tău de vindecare printr-un consilier sau terapeut, prieteni, un atelier de lucru sau un grup sau sub orice altă formă.

4. Vizualizați-vă în mod regulat viața și lumea așa cum ați vrea să fie (vezi meditația de la sfârșitul acestui capitol).

5. Cereți îndrumarea voastră interioară să vă spună clar dacă există vreo acțiune specifică pe care trebuie să o luați pentru vindecarea voastră sau a lumii. Apoi, continuă să ai încredere și să-ți urmezi intuiția, știind că vei fi condus să faci tot ce este necesar.

Meditaţie

Stați sau întindeți-vă într-o poziție confortabilă. Respiră adânc de câteva ori și relaxează-ți corpul. Simțiți-vă că cadeți într-un loc adânc și liniștit din interior. Simte-te contactând acel loc de putere și creativitate, sursa ta de forță.

Din această sursă de forță, proiectează-te în viitor, câțiva ani sau mai mult, iar în această proiecție, imaginează-ți viața exact așa cum vrei să fie.

Începe prin a observa cum te simți spiritual și emoțional. Simte puterea și puterea din tine. Ai încredere în intuiția ta și acționezi după îndrumarea ta interioară. Din această cauză, viața ta se desfășoară într-un mod minunat.

Obține un simț al corpului tău. Cum arăți și cum te simți fizic ? Acum ai un corp care se potrivește cu spiritul tău - puternic, curajos , frumos, plin de viață și energie. Experimentează cum se simte. Cum ai grijă de corpul tău? Ce mănânci și cum te hrănești?

Imaginează-ți îmbrăcat exact așa cum vrei să fii îmbrăcat. Hainele tale exprimă cine ești. Când îți deschizi dulapurile și sertarele, ai acolo doar hainele pe care le dorești.

Cum este casa ta? Vedeți-vă trăind exact acolo unde doriți să fiți. Ți-ai creat mediul așa cum vrei. Simțiți cum este să trăiți într-un mod care vi se potrivește perfect.

Ați găsit locul de muncă perfect și debușajul creativ. Imaginați-vă că vă exprimați într-un mod care vă aduce împlinire și satisfacție . Primești o mulțime de bani pentru a face ceea ce îți place cel mai mult.

Acum aveți relații care sunt sincere, vii, pasionale și creative. Oamenii te iubesc și te hrănesc. Dacă ai (sau vrei să ai) un partener special în viața ta, imaginează-ți acea relație așa cum ți-ai dori să fie.

Acum, amintiți-vă că lumea este oglinda voastră. Pe măsură ce creșteți și vă schimbați, tot așa este și lumea din jurul vostru. De fapt, faci parte din conștiința de masă care creează lumea. Așa că permiteți-vă să vă imaginați lumea vindecând și transformându-se, intrând în echilibru, totalitate și armonie, așa cum sunteți.

Capitolul douăzeci și trei

O viziune

De la fereastra apartamentului meu, mă uit peste golful San Francisco la frumosul oraș San Francisco. Lumina de pe apă și de pe orizontul orașului se schimbă constant. Uneori este înnorat și încețos, alteori strălucitor și strălucitor, dar arată întotdeauna mistic. Poate că această viziune a inspirat o imagine pe care o am frecvent:

Văd un oraș străvechi, cenușiu și în descompunere. Este literalmente dezintegrat , vechile structuri prăbușindu-se în grămezi de moloz. Dar este dat deoparte, pentru că în locul lui, ia naștere un oraș nou și frumos . Acest nou oraș este magic - pare să strălucească delicat cu fiecare culoare din univers. Știu că se construiește în interiorul nostru. Este creat din lumină.

Resurse recomandate

Cărți

Gawain, Shakti. *Vizualizare creativă.* Nataraj/New World Library, 1978.

Gawain, Shakti. *Întoarce-te în grădină.* Nataraj/New World Library, 1989.

Gawain, Shakti. *Calea transformării: cum vindecarea noastră înșine poate schimba lumea.* Nataraj/New World Library, 1993.

Gawain, Shakti. *Cele patru niveluri de vindecare: un ghid pentru echilibrarea aspectelor spirituale, mentale, emoționale și fizice ale vieții.* Nataraj/New World Library, 1997.

Gawain, Shakti. *Crearea Adevărata Prosperitate.* Nataraj/New World Library, 1997.

Gawain, Shakti. *Crearea registrului de lucru pentru adevărata prosperitate.* Nataraj/Lumea Nouă

Biblioteca, 1998.

Roberts, Jane. *Natura realității personale.* Amber-Allen Publishing/New World Library, 1994.

Stone, Hal și Sidra. *Îmbrățișându-ne Sinele: Manualul Dialogului Vocal.*

Nataraj/New World Library, 1993.

Stone, Hal și Sidra. *Îmbrățișarea reciprocă: relația ca profesor, vindecător și ghid.* Nataraj/New World Library, 1993.

Stone, Sidra. *Regele Umbrei*, Nataraj/Biblioteca Lumii Noi, 1997.

Au d io Tapes

Gawain, Shakti. *Trăind în lumină: carte pe bandă.* Versiune revizuită. Nataraj/Biblioteca Lumii Noi, 1998.

Gawain, Shakti. *Vizualizare creativă: carte pe bandă.* Nataraj/New World Library, 1995.

Gawain, Shakti. *Meditații de vizualizare creativă.* Nataraj/New World Library, 1996.

Gawain, Shakti. *Calea transformării: carte pe bandă.* Versiune prescurtată. Nataraj/New World Library, 1993.

Gawain, Shakti. *Cele patru niveluri de vindecare: un ghid pentru echilibrarea aspectelor spirituale, mentale, emoționale și fizice ale vieții.* Nataraj/New World Library, 1997.

Gawain, Shakti. *Crearea adevăratei prosperități: carte pe bandă.* Nataraj/New World Library, 1997.

Stone, Hal și Sidra. *Întâlnirea cu voi înșine.* Delos, 1990.

Stone, Hal și Sidra. *Copilul dinăuntru.* Delos, 1990.

Stone, Hal și Sidra. *Faceți cunoștință cu criticul dvs. interior.* Delos, 1990.

Stone, Hal și Sidra. *Faceți cunoștință cu Pusherul.* Delos, 1990.

Stone, Hal și Sidra. *Dansul Sinelui în relație.* Delos, 1990.
Stone, Hal și Sidra. *Înțelegerea relațiilor voastre.* Delos, 1990.

Stone, Hal și Sidra. *Affair and Attractions,* Delos, 1990.

Stone, Hal și Sidra. *Decodificarea viselor tale.* Delos, 1990.

(Toate casetele lui Hal și Sidra Stone sunt disponibile prin intermediul Delos. Vezi adresa de mai jos.)

Ateliere

Shakti Gawain ține discursuri și conduce ateliere în toată Statele Unite și în multe alte țări. Ea conduce, de asemenea, retrageri, intensive și programe de antrenament. Dacă doriți să fiți pe lista ei de corespondență și să primiți informații despre atelier, contactați:

SHAKTI GAWAIN, INC.
PO BOX 377, MILL ALLEY, CA 94942
TELEFON: (415) 388-7140
FAX: (415)
388-7196 E-MAIL: SG@NATARAJ.COM
WWW.SHAKTIGAWAIN.COM

Shakti și soțul ei, Jim Burns, închiriază camere și o cabană pentru oaspeți la frumoasa lor proprietate de pe insula Hawaii Kaua'i. Pentru informatii sau pentru a face o rezervare, contactati:

KAI MANA
PO BOX 612, KILAUEA, HI 96754
TELEFON: (808) 828-6670 SAU (800) 837-1784
FAX: (808) 828-6670

Pentru informatii despre Dr. Atelierele și trainingurile lui Hal și Sidra Stone, contactați:

DELOS

PO Box 604, Albion, CA 95410
Telefon: (707) 937-2424
e-mail: delos@mcn.org

Nataraj Publishing, o divizie a New World Library,
este dedicată publicării de cărți și casete
care ne inspiră și ne provoacă să ne îmbunătățim
calitatea vieții și a lumii noastre.

Cărțile și casetele noastre sunt disponibile
în librării de pretutindeni.
Pentru un catalog al bibliotecii noastre complete
de cărți și casete fine, contactați:

Nataraj Publishing/New World Library
14 Pamaron Way
Novato, CA 94949
Tel: (415) 884-2100
Fax: (415) 884-2199
Sau sunați gratuit: (800) 972-6657
Cereri catalog: Ext. 50
Comandare: Ext. 52
E-mail: escort@nwlib.com
http://www.nwlib.com

Creșterea personală

„Lucrarea lui Skakti C jawain este o contribuție extraordinară.

— Deepak (hopra
autorul I *el șapte legi spirituale ale succesului*

eu

În prima ediție a revistei *Living in-the Light,* Shakti Gawain a prezentat milioanelor de cititori „un nou mod puternic de Jife – unul în care ne ascultăm intuiția și ne bazăm pe ea ca forță călăuzitoare. În această nouă revizuire a bestsellerului ei clasic, Shakti abordează importanța recunoașterii și îmbrățișării energiilor noastre renegate - *partea noastră umbră.* Acest material nou și captivant a dat frazei *trăind în lumină* un sens mai profund și mai bogat. Ne arată cum să avem mult mai multă putere și echilibru în viețile noastre concentrând lumina conștientizării noastre asupra *tuturor* aspectelor a ceea ce suntem, inclusiv a ceea ce ne-am temut și ne-am respins.

Atât cititorii începători, cât și fanii de lungă durată vor fi inspirat în călătoria lor de auto-descoperire de această nouă ediție a *Living in the Light.* împlinire personală, viață, and creativity await those who open themselves to the ideas of this remarkable book. >

Trăind în Lumină este foarte se ransiorm viața ta. putere! poate

— K)r. Wayne Oyer autorul *I he\Sky Is the Limit*

Photo by MaxO N. II

Lider în mișcarea de conștiință mondială , Shakti Gawain a predat ateliere populare de peste 20 de ani și este autoarea mai multor cărți de succes, printre care *Vizualizarea creativă, Calea transformării, Cele patru niveluri ale vindecării* și *Crearea adevăratei prosperități.* Ea locuiește în Mill Valley, California și pe Kaua'i.

New World Library
Novato, California
www.n wl ib.com

Design copertă: Michele Wetherbee/doublc-u-gee
Ilustrație de copertă: Nicholas Wilron/Studio Zocolo

ISBN 1-57731-046-2
51295
9 781577 310464